

**HUBUNGAN ANTARA *BODY IMAGE* DAN KEBIASAAN
MAKAN DENGAN STATUS GIZI REMAJA DI SMA PADANG**

MICHEL ERISON



**DEPARTEMEN GIZI MASYARAKAT
FAKULTAS EKOLOGI MANUSIA
INSTITUT PERTANIAN BOGOR
BOGOR
2014**

PERNYATAAN MENGENAI SKRIPSI DAN SUMBER INFORMASI SERTA PELIMPAHAN HAK CIPTA

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi berjudul Hubungan antara *Body image* dan Kebiasaan Makan dengan Status Gizi Remaja di SMA Padang adalah benar karya saya dengan arahan dari komisi pembimbing dan belum diajukan dalam bentuk apa pun kepada perguruan tinggi mana pun. Sumber informasi yang berasal atau dikutip dari karya yang diterbitkan maupun tidak diterbitkan dari penulis lain telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan dalam Daftar Pustaka di bagian akhir skripsi ini.

Dengan ini saya melimpahkan hak cipta dari karya tulis saya kepada Institut Pertanian Bogor.

Bogor, September 2014

Michel Erison
NIM I14090022

ABSTRAK

MICHEL ERISON. Hubungan Antara *Body Image* dan Kebiasaan Makan dengan Status Gizi Remaja di SMA Padang Dibimbing oleh LILIK KUSTIYAH dan CESILIA METI DWIRIANI.

Penelitian ini bertujuan mengkaji hubungan antara *body image* dan kebiasaan makan dengan status gizi. Desain penelitian yang digunakan adalah *cross sectional study* dan data dikumpulkan selama periode bulan Juni-November 2013 menggunakan *recall* 1x24 jam dan *food frequency* untuk mengetahui kebiasaan makan dan mengisi kuesioner untuk data *body image*. Contoh berjumlah 202 orang remaja kelas X yang berasal dari 4 SMA di Padang. Terdapat hubungan nyata positif antara jenis kelamin dengan frekuensi makan, yakni frekuensi makan pada contoh laki-laki lebih sering dari pada contoh perempuan. Serta terdapat hubungan nyata positif antara jenis kelamin dan pendidikan orangtua dengan kebiasaan sarapan pagi, yakni laki-laki lebih sering sarapan pagi dibandingkan perempuan dan semakin tinggi pendidikan orangtua maka kebiasaan sarapan pagi semakin sering pada contoh. Sebagian besar remaja memiliki *body image* yang positif sesuai dengan status gizinya dan status gizi yang baik tidak hanya ditentukan oleh kebiasaan makan yang baik.

Kata kunci: *Body image*, kebiasaan makan, konsumsi pangan, status gizi, remaja.

ABSTRACT

MICHEL ERISON. Correlation of Body Image and Eating Habits with Adolescents Nutritional Status in Padang Senior High School. Supervised by LILIK KUSTIYAH and CESILIA METI DWIRIANI.

The aim of this study was to analyze correlation between body image and eating habits with nutritional status of adolescents in Padang senior high school. Design of this study was cross sectional and data was collected from June to November 2013 using 24 hours recall and food frequency to determine eating habits and students filled in questionnaire to collect body image data. Subjects of this study were 202 adolescents in X grade come from 4 senior high schools in Padang. The result of Spearman analysis showed that there was positive correlation ($p < 0.05$) between gender and eating frequency. The result showed that eating frequency of male subjects were more frequent than female subjects. Positive correlation ($p < 0.05$) exist between gender and parents education with breakfast habits and male subjects were more frequent to have breakfast than female, and the higher parents education, the more frequent breakfast consumed. The adolescents tend to have a positive body image accounting to their nutritional status and a good nutritional status was not determined by a good eating habits.

Keywords: Body image, eating habits, food consumption, nutritional status, adolescence.

**HUBUNGAN ANTARA *BODY IMAGE* DAN KEBIASAAN
MAKAN DENGAN STATUS GIZI REMAJA DI SMA PADANG**

MICHEL ERISON

Skripsi
sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Gizi
dari Program Studi Ilmu Gizi pada
Departemen Gizi Masyarakat

**DEPARTEMEN GIZI MASYARAKAT
FAKULTAS EKOLOGI MANUSIA
INSTITUT PERTANIAN BOGOR
BOGOR
2014**

Judul Skripsi: Hubungan antara *Body Image* dan Kebiasaan Makan dengan Status
Gizi Remaja di SMA Padang

Nama : Michel Erison

NIM : I14090022

Disetujui oleh

Dr Ir Lilik Kustiyah, M.Si
Pembimbing I

Dr Ir Cesilia Meti Dwiriani, M.Sc
Pembimbing II

Diketahui oleh

Dr Rimbawan
Ketua Departemen

Tanggal Lulus:

PRAKATA

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah *subhanahu wa ta'ala* atas segala karunia-Nya sehingga penelitian ini berhasil diselesaikan. Tema yang dipilih dalam penelitian yang dilaksanakan sejak bulan Juni sampai November 2013 ini ialah *body image*, kebiasaan makan dan status gizi dengan judul Hubungan antara *Body image* dan Kebiasaan Makan dengan Status Gizi Remaja di SMA Padang. Selain itu, penulis menyampaikan terimakasih yang tak terhingga kepada:

1. Dr Ir Lilik Kustiyah, M.Si, sebagai pembimbing akademik dan skripsi yang telah sabar membimbing, menerima segala kekurangan serta memotivasi dan memberikan arahan.
2. Dr Ir Cesilia Meti Dwiriani, M.Sc selaku pembimbing skripsi yang telah sabar membimbing dan memberikan arahan untuk kesempurnaan penulisan skripsi ini serta selaku Ketua Peneliti Pengembangan Model Pendidikan Gizi Berbasis Web untuk Perbaikan Perilaku Makan Remaja yang telah memberikan izin untuk menggunakan sebagian data penelitian.
3. Bapak/Ibu guru, siswa siswi SMAN 1 Padang, SMAN 2 Padang, SMA Adabiyah Padang dan SMA Semen Padang yang telah bersedia ikut berpartisipasi dalam penelitian ini.
4. Erison S.Pd (papa) dan Nurmi Santi S.Pd (mama) yang telah memberikan dukungan secara lahiriah dan materi, serta tidak henti-hentinya memberi semangat yang tidak pernah terputus. Terimakasih papa dan mama atas cinta kasihnya.
5. Vien Erison SE (kakak), terimakasih atas segala doa dan semangat yang selalu mendukung adikmu. Melani Erison (adik) dan Ranthy Erison (adik) terimakasih atas doa dan semangatnya adik-adikku, kalian harus lebih sukses. Andre Domahara (kakak ipar) terimakasih bang, atas doa yang selalu diberikan. Venni Usman (Keponakan) terimakasih buat semangatnya. Keluarga besar yang tidak mampu diucapkan satu persatu yang selalu memberikan semangat dan motivasi.
6. Teman-teman sepermainan (Ryan Pranatha AP, Bagus P, Tania P, Yulita FH, Diego A, Ronald S, Albeta PP dan Aji N), pasti akan sangat merindukan manusia dari sabang sampai merauke seperti kalian.
7. Angelina Monanisa, Fanny Olivia, Charlly Charmini A, Nia Ananda dan Darmala Putri U sahabat-sahabat kecilku yang penuh motivasi. Rekan-rekan spesial (Mahmud, Evi, Avliya, Chairunnisa, Annisa R, Hanum, Nurayu A, Andhika, Annizaf).
8. Rekan-rekan Gizi Masyarakat 46 seperjuangan yang penuh semangat, serta warga gizi lainnya dan semua pihak yang tidak bisa disebutkan satu persatu.

Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat.

Bogor, September 2014

Michel Erison
NIM 114090022

DAFTAR ISI

DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR LAMPIRAN	ix
PENDAHULUAN	1
Latar Belakang	1
Tujuan	2
Hipotesis	2
Manfaat	2
KERANGKA PEMIKIRAN	3
METODE	4
Desain, Tempat dan Waktu	4
Jumlah dan Cara Penarikan Contoh	5
Jenis dan Cara Pengambilan Data	5
Pengolahan dan Analisis Data	6
Definisi Operasional	9
HASIL DAN PEMBAHASAN	10
Karakteristik Contoh dan Sosial Ekonomi Keluarga	10
<i>Body Image</i>	12
Kebiasaan Makan dan Konsumsi Pangan	16
Hubungan antara Karakteristik Contoh dan Sosial Ekonomi Keluarga dengan <i>Body Image</i>	26
Hubungan antara Karakteristik Contoh dan Sosial Ekonomi Keluarga dengan Kebiasaan Makan	27
Hubungan antara <i>Body Image</i> dengan Kebiasaan Makan dan Status Gizi	28
Hubungan antara Kebiasaan Makan dengan Status Gizi	29
SIMPULAN DAN SARAN	29
Simpulan	29
Saran	30
DAFTAR PUSTAKA	31
LAMPIRAN	34
RIWAYAT HIDUP	37

DAFTAR TABEL

1. Angka kecukupan energi dan zat gizi remaja	8
2. Sebaran contoh berdasarkan usia, uang jajan, status gizi dan jenis kelamin	10
3. Sebaran contoh berdasarkan sosial ekonomi keluarga dan jenis kelamin	11
4. Sebaran contoh berdasarkan bentuk tubuh aktual dan ideal dengan metode FRS serta jenis kelamin	13
5. Sebaran contoh berdasarkan persepsi bentuk tubuh aktual dengan metode FRS dan status gizi	13
6. Sebaran contoh berdasarkan persepsi bentuk tubuh aktual dengan metode BSQ dan status gizi	14
7. Sebaran contoh berdasarkan persepsi positif dan negatif serta jenis kelamin	14
8. Sebaran contoh berdasarkan persepsi <i>body image</i> dan jenis kelamin dengan metode BSQ	15
9. Sebaran contoh berdasarkan kebiasaan makan dan jenis kelamin	17
10. Rata-rata frekuensi konsumsi pangan berdasarkan jenis kelamin	19
11. Rata-rata asupan, kecukupan, dan tingkat kecukupan energi dan zat gizi berdasarkan jenis kelamin	21
12. Sebaran contoh berdasarkan kategori tingkat kecukupan energi dan zat gizi serta jenis kelamin	21
13. Rata-rata asupan, kecukupan, dan tingkat kecukupan energi dan zat gizi berdasarkan status gizi (IMT/U)	24
14. Rata-rata asupan, kecukupan, tingkat kecukupan energi dan zat gizi yang berpersepsi gemuk berdasarkan jenis kelamin	24
15. Rata-rata asupan, kecukupan, dan tingkat kecukupan energi dan zat gizi yang berpersepsi kurus berdasarkan jenis kelamin	25
16. Rata-rata asupan, kecukupan, dan tingkat kecukupan energi dan zat gizi yang berpersepsi normal berdasarkan jenis kelamin	26

DAFTAR GAMBAR

1. Skema kerangka pemikiran hubungan antara <i>body image</i> dan kebiasaan makan dengan status gizi remaja di SMA Padang	4
2. Siluet bentuk tubuh metode <i>figure rating scale</i>	7

DAFTAR LAMPIRAN

1. Uji hubungan karakteristik contoh dan sosial ekonomi keluarga dengan persepsi <i>body image</i>	34
2. Uji hubungan karakteristik contoh dan sosial ekonomi keluarga dengan kebiasaan makan	35
3. Uji hubungan persepsi <i>body image</i> dengan kebiasaan makan dan status gizi	35
4. Uji hubungan kebiasaan makan dengan status gizi	36

PENDAHULUAN

Latar Belakang

Kebutuhan zat gizi setiap orang berbeda, hal tersebut tergantung dari beberapa faktor yaitu, usia, jenis kelamin, aktivitas, berat badan dan tinggi badan. Remaja merupakan sekelompok orang yang mengalami peralihan dari anak-anak ke tahap yang lebih besar, dimana remaja membutuhkan begitu banyak asupan energi dan zat gizi yang beragam serta berimbang yang berguna untuk pengembangan tubuhnya serta kecerdasan. Konsep *body image* merupakan suatu konsep persepsi terhadap diri sendiri yang akan berdampak positif dan negatif terhadap pertumbuhan remaja. Kebanyakan remaja, khususnya remaja putri mempunyai *body image* negatif terhadap tubuhnya (Jones 2004). Ketika seorang remaja memiliki pikiran dan persepsi bahwa dirinya tidak memiliki bentuk tubuh yang proporsional, kerap kali remaja melakukan diet tanpa memperhatikan zat-zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh.

The Centers for Disease Control and Prevention memonitor 6 kategori resiko kesehatan yang termasuk didalamnya perilaku makan yang tidak sehat pada remaja SMA di Amerika Serikat sejak tahun 1991 dan baru dipublikasikan pada tahun 2004, dengan menggunakan *Youth Risk Behaviour Surveillance System* (YRBS). Hasilnya menunjukkan 30% remaja yang duduk dibangku SMA mengatakan dirinya termasuk *overweight* padahal faktanya hanya 13.5% yang benar-benar *overweight* (Brener *et al.* 2013). Sehingga terdapat 16.5% remaja yang memiliki persepsi tubuh negatif. Persepsi tubuh negatif adalah penilaian terhadap bentuk tubuh aktual yang tidak sesuai dengan status gizi, sedangkan persepsi tubuh positif adalah penilaian terhadap bentuk tubuh aktual sesuai dengan status gizi.

Penelitian-penelitian tentang *body image* semakin banyak dilakukan untuk melihat sejauh mana persepsi remaja pada umumnya. Dalam Yuniarti (2013) dijelaskan bahwa di Indonesia belum terdapat alat ukur baku mengenai *body image*, sehingga untuk menguji validitas konstruk dari skala baku yang telah banyak digunakan di negara lain, yaitu *Multidimensional Body Self Relation Questionnaire-Appearance Scales* (MBSRQ-AS) yang menggunakan lima dimensi dalam *body image* yaitu *appearance evaluation*, *appearance orientation*, *body area satisfaction*, *overweight preoccupation*, dan *self-classified weight* dengan jumlah total 34 item. Menurut Cooper *et al.* (1987) metode yang lebih sederhana yang banyak digunakan oleh peneliti pada penelitian *body image* yaitu *Body Shape Questionnaire* (BSQ) dan *Figure Rating Scale* (FRS). Hal ini dijelaskan lagi pada penelitian Septiadewi (2010) yang menyatakan bahwa penggunaan metode BSQ lebih tepat daripada metode FRS. Hal ini terlihat dari hasil penelitian yang menunjukkan bahwa persentase persepsi tubuh negatif dengan metode BSQ lebih kecil (88.3%) dibandingkan dengan metode FRS yaitu sebesar 94.8%.

Penelitian Sari (2013) yang menggunakan metode FRS, menghasilkan persepsi tubuh negatif yang lebih besar (78.9 %) dibandingkan dengan persepsi tubuh positif yang hanya sebesar 21.1%. Hasil penelitian Siswanti (2007)

menyatakan bahwa sebagian besar remaja putri memiliki persepsi tubuh negatif atau memiliki persepsi bahwa tubuhnya belum ideal sebesar 60%.

Berdasarkan hal-hal di atas, peneliti tertarik melakukan kajian tentang *body image*, kebiasaan makan dengan status gizi pada remaja di SMA Padang. Sebelumnya penelitian yang terkait dengan penelitian ini lebih banyak dilakukan di daerah Jakarta, Bogor, dan sekitarnya. Selain itu, kuesioner yang digunakan oleh peneliti untuk mengetahui *body image* adalah metode *Figure Rating Scale* (FRS) dan *Body Shape Questionnaire* (BSQ).

Tujuan

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji hubungan antara *body image* dan kebiasaan makan dengan status gizi remaja di SMA Padang, dengan tujuan khusus sebagai berikut:

1. Mengkaji karakteristik contoh dan sosial ekonomi keluarga.
2. Mengkaji *body image*, kebiasaan makan dan konsumsi pangan serta status gizi contoh.
3. Menganalisis hubungan antara karakteristik contoh dan sosial ekonomi keluarga dengan *body image* dan kebiasaan makan.
4. Menganalisis hubungan antara *body image* dengan kebiasaan makan dan status gizi serta hubungan antara kebiasaan makan dengan status gizi.

Hipotesis

Hipotesis dalam penelitian ini adalah :

1. Terdapat hubungan antara usia, jenis kelamin dan uang jajan dengan *body image* dan kebiasaan makan pada remaja di SMA Padang.
2. Terdapat hubungan antara usia, pendidikan, dan pekerjaan orangtua serta jumlah anggota rumah tangga dengan *body image* dan kebiasaan makan pada remaja di SMA Padang.
3. Terdapat hubungan antara *body image* dengan kebiasaan makan dan status gizi serta hubungan antara kebiasaan makan dengan status gizi.

Manfaat

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi gambaran umum mengenai hubungan antara *body image* dan kebiasaan makan dengan status gizi remaja di SMA Padang. Informasi ini diharapkan dapat menjadi bahan masukan dan menambah pengetahuan untuk pemerintah khususnya di bidang gizi dan kesehatan sebagai dasar untuk perbaikan gizi pada remaja.

KERANGKA PEMIKIRAN

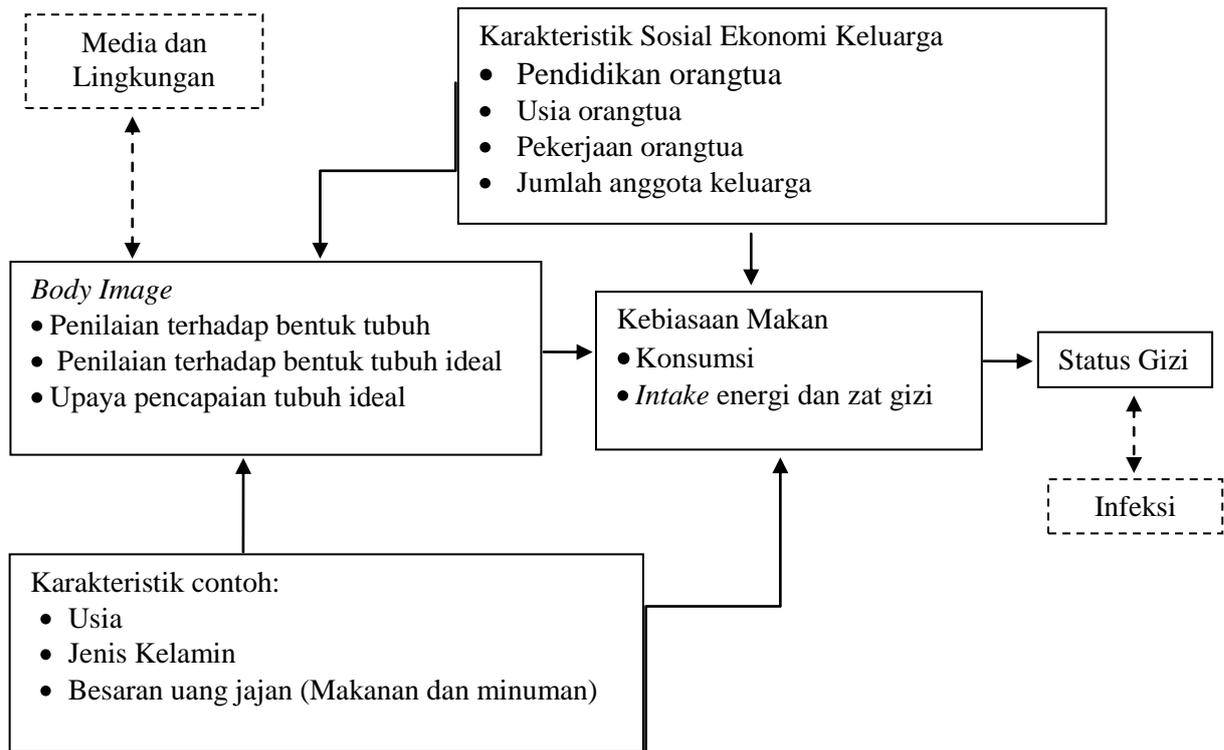
Body image merupakan suatu persepsi seseorang atau cara seseorang menilai dirinya sendiri. Seorang ahli berpendapat bahwa seseorang yang keadaan tubuhnya sudah berada dalam tingkatan proporsional, tentunya akan terus menjaga konsumsi pangan agar persepsi yang dihasilkan terhadap tubuh selalu positif. Sebaliknya seseorang yang merasa atau memiliki persepsi yang negatif terhadap tubuhnya memiliki dua kemungkinan terhadap konsumsi pangannya. Pertama seseorang semakin acuh terhadap tubuhnya dan kedua seseorang semakin termotivasi untuk lebih menjaga konsumsi pangannya. *Body image* dipengaruhi oleh karakteristik contoh dan sosial ekonomi keluarga. Karakteristik contoh yang digunakan pada penelitian kali ini meliputi usia, jenis kelamin, dan uang jajan. Sedangkan, sosial ekonomi keluarga dalam penelitian ini meliputi pendidikan orang tua, usia orang tua, pekerjaan orang tua dan jumlah anggota keluarga.

Contoh pada penelitian ini adalah remaja. Remaja pada umumnya didefinisikan sebagai orang-orang yang mengalami masa peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa. Menurut Organisasi Kesehatan Dunia, remaja (*adolescence*) adalah mereka yang berusia 10-19 tahun. Karakteristik contoh berdampak secara langsung terhadap *body image*, dapat dilihat bahwa nafsu makan anak laki-laki sangat bertambah hingga tidak akan menemukan kesukaran untuk memenuhi kebutuhannya. Sementara itu, anak perempuan lebih mementingkan penampilan, hingga akan lebih membatasi diri dalam memilih makanan. Mereka harus diyakinkan bahwa masukan zat gizi yang kurang akan berakibat pada kesehatan (Pudjiadi 1997). Umumnya remaja putri kurang puas dengan keadaan tubuhnya dan memiliki lebih banyak *body image* negatif dibandingkan dengan remaja putra selama pubertas. Sementara sosial ekonomi keluarga juga memainkan peranan penting terhadap status *body image*. Menurut teori *social learning*, orang tua merupakan model yang penting dalam proses sosialisasi sehingga mempengaruhi *body image* anak-anaknya melalui *modeling*, *feedback* dan instruksi.

Body image mempunyai pengaruh terhadap kebiasaan makan. Seseorang cenderung akan memiliki status gizi yang baik apabila seseorang memiliki persepsi yang bagus terhadap dirinya sendiri. Hal yang berdampak negatif terhadap status gizi seseorang yaitu ketika persepsi dengan kenyataan seseorang terhadap keadaan dirinya berbeda. Penilaian terhadap status gizi seseorang atau sekelompok orang akan menentukan apakah orang atau sekelompok orang tersebut memiliki status gizi yang baik atau tidak (Riyadi 2001).

Kebiasaan makan dipengaruhi oleh *body image*, karakteristik contoh dan sosial ekonomi keluarga. *Body image*, karakteristik contoh dan sosial ekonomi keluarga yang positif sangat menentukan kebiasaan makan pada remaja, terutama yang cenderung identik memperhatikan status gizinya. Pada remaja yang sedang mengalami pertumbuhan fisik, maka rentan terhadap makanan yang mengandung zat-zat gizi yang tinggi yang mampu membuat seseorang hidup sehat dan produktif. Status gizi menerangkan keadaan gizi dalam tubuh seseorang, dimana biasanya lebih cenderung dalam keadaan kekurangan atau kelebihan zat gizi. Status gizi itu sendiri dipengaruhi oleh dua faktor utama yaitu infeksi dan kebiasaan makan salah satunya adalah konsumsi pangan.

The 1995 National Health Survey menemukan hampir 40% wanita usia muda 15-24 tahun merasa lebih berat dibandingkan IMT normal dan lebih dari 27% dari mereka yang sebenarnya berat badannya kurang menyatakan diri mereka memiliki berat badan normal. Bisa dibayangkan tentunya akan memberikan dampak yang sangat negatif terhadap status gizi, jika anak remaja yang telah kekurangan berat badan namun karena kesalahan persepsi terhadap *body image* tetap mengurangi kebiasaan makan. Berikut merupakan skema kerangka pemikiran hubungan antara *body image* dan kebiasaan makan dengan status gizi remaja di SMA



Keterangan :

- : Variabel yang diteliti
- : Variabel yang tidak diteliti
- : Hubungan yang dianalisis
- : Hubungan yang tidak dianalisis

Gambar 1 Kerangka pemikiran hubungan antara *body image* dan kebiasaan makan dengan status gizi remaja di SMA Padang

METODE

Desain, Tempat dan Waktu

Penelitian ini menggunakan sebagian data penelitian yang berjudul Pengembangan Model Pendidikan Gizi Berbasis Web untuk Perbaikan Perilaku Makan Remaja (Dwiriani *et al.* 2013). Desain penelitian yang digunakan adalah *cross sectional study*. Penentuan lokasi penelitian yaitu dilakukan secara purposif, yaitu sesuai dengan tujuan pada penelitian payung dimana sekolah yang dipilih mempunyai fasilitas internet yang baik dan lokasi mewakili penyebaran di daerah Padang dan atas persetujuan dari setiap sekolah. Sekolah yang terlibat dalam penelitian ini adalah SMA N 1 Padang, SMAN 2 Padang, SMA Semen Padang dan SMA Adabiah. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Juni sampai November 2013.

Jumlah dan Cara Penarikan Contoh

Pada penelitian payung terdapat contoh yaitu 202 orang. Penelitian ini menggunakan semua contoh dalam penelitian payung. Jumlah contoh yang ditetapkan oleh peneliti pada SMA N 1 Padang 50 orang, SMA N 2 Padang 50 orang, SMA Semen Padang 51 orang, dan SMA Adabiyah 51 orang serta merupakan siswa kelas X.

Jenis dan Cara Pengumpulan Data

Penelitian ini menggunakan data primer dan data sekunder. Data primer dalam penelitian ini meliputi *body image*. Data sekunder didapatkan melalui penelitian payung (Dwiriani *et al.* 2013) yaitu meliputi identitas contoh dan karakteristik sosial ekonomi keluarga, kebiasaan makan dan konsumsi pangan serta status gizi.

Data karakteristik contoh meliputi usia, jenis kelamin, dan besaran uang jajan (makanan dan minuman). Sementara data karakteristik sosial ekonomi keluarga meliputi pendidikan orangtua, usia orangtua, pekerjaan orangtua dan jumlah anggota keluarga. Data karakteristik contoh dan sosial ekonomi keluarga dikumpulkan melalui wawancara secara langsung dengan menggunakan kuesioner.

Data untuk kebiasaan makan dan konsumsi pangan dikumpulkan dengan cara wawancara langsung menggunakan alat bantu berupa kuesioner. Data konsumsi pangan contoh diketahui melalui wawancara dengan menggunakan formulir *food recall* 1x24 jam sedangkan untuk mengetahui kebiasaan makan menggunakan *food frequency questionnaire* yang diambil dari 50% contoh.

Data *body image* dikumpulkan secara primer melalui pengisian kuesioner secara langsung. Kuesioner yang digunakan pada penelitian ini meliputi *body shape questionnaire* (BSQ) dan *figure rating scale* (FRS) (Septiadewi 2010). Kuesioner BSQ terdiri dari 10 pertanyaan yang meliputi bentuk kesenangan

contoh terhadap bentuk tubuhnya, keinginan contoh untuk menambah atau mengurangi berat badannya dan siapa yang menganjurkan. Kuesioner FRS terdiri dari 2 gambar yang meliputi bentuk tubuh aktual dan bentuk tubuh yang ideal atau sehat.

Data status gizi didapatkan dari data berat badan dan tinggi badan melalui pengukuran secara langsung, dimana penimbangan berat badan (kg) menggunakan timbangan injak dengan ketelitian 0.1 kg dan kapasitas 200 kg. Pengukuran tinggi badan (cm) menggunakan *microtoise* dengan ketelitian 0.1 cm dengan kapasitas 200 cm. Untuk mengetahui status gizi contoh, maka dihitung IMT/U (indeks masa tubuh menurut usia) dan TB/U (tinggi badan menurut usia) menggunakan WHO anthropolus.

Pengolahan dan Analisis Data

Proses pengolahan data meliputi pengeditan data, pemberian kode, entri data, pengecekan ulang data dan analisis data. Data yang terkumpul dianalisis secara deskriptif dan korelasi dengan menggunakan program komputer *Microsoft Excell 2007* dan *Statistical Program for Social Science (SPSS)* versi 17.0 for Windows. Analisis yang digunakan pada penelitian ini meliputi deskriptif dan inferensia sesuai dengan variabel yang akan dianalisis sebagai berikut:

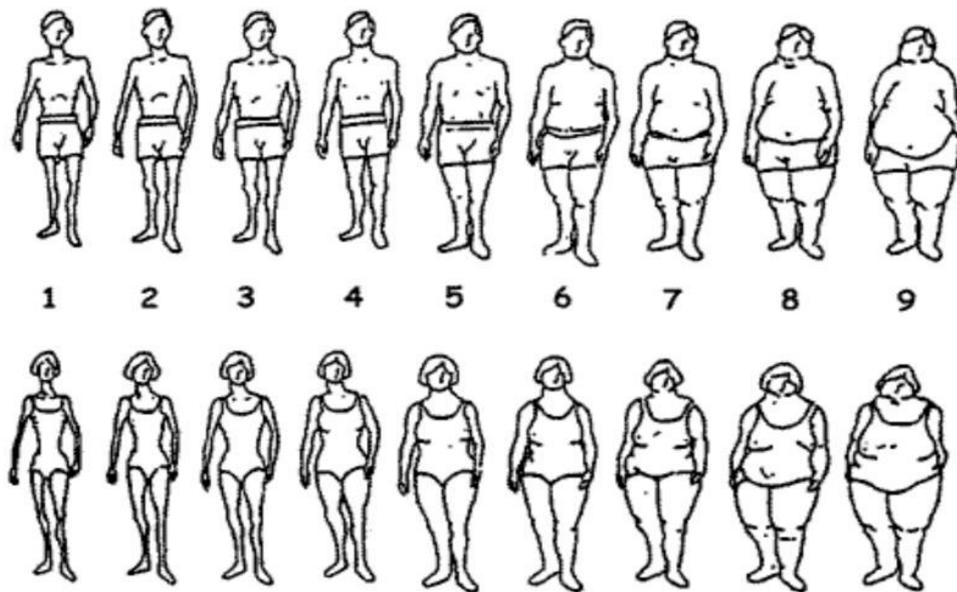
Data karakteristik contoh berupa usia, jenis kelamin, besaran, dan uang jajan dianalisis secara deskriptif. Usia dikelompokkan menjadi dua kategori berdasarkan sebaran contoh yaitu usia 14-15 tahun dan 16-17 tahun. Jenis kelamin contoh ditentukan dari persentasi contoh yang berjenis kelamin laki-laki dan perempuan. Uang jajan dikelompokkan menjadi dua, dikatakan besar jika lebih dari median (>Rp 11 000) dan dikatakan kecil jika kurang dari median (<Rp 11 000) (Amran 2003).

Data status gizi dikelompokkan menjadi 6 kategori berdasarkan IMT/ U yaitu *severe obese*, jika nilai z-score >3, *obese* nilai z-score >2 s/d 3, *overweight* >1 s/d 2, *normal* -2 s/d 1, *thinness* -3 s/d -2 dan *severe thinness* <-3 (WHO 2007). Kategori berdasarkan TB/ U dikelompokkan menjadi 3, yaitu *normal* (-2 SD s/d +2 SD), *pendek* (< -2 SD), dan *sangat pendek* (< -3 SD) (WHO 2007).

Data karakteristik sosial ekonomi keluarga berupa pendidikan orangtua, usia orangtua, pekerjaan orangtua dan jumlah anggota keluarga dianalisis secara deskriptif. Pendidikan orangtua dikategorikan berdasarkan strata pendidikan di Indonesia yaitu <SMA (SD dan SMP) dan \geq SMA (SMA, Diploma, Sarjana/Pasca Sarjana). Usia orangtua dikelompokkan menjadi remaja (<20), dewasa awal (20-40), dewasa madya (41-60) dan dewasa akhir (>60). Pekerjaan orangtua dikategorikan menjadi tidak bekerja (ibu rumah tangga untuk ibu), jasa (buruh, salon, jahit, dan tani serta non tani), karyawan (PNS/ABRI/Polisi dan karyaan swasta), wirausaha dan lainnya (dokter, insinyur, hakim, dan dosen). Menurut BPS (2004), data besar keluarga dikategorikan menjadi tiga yaitu keluarga kecil dengan jumlah anggota keluarga \leq 4 orang, keluarga sedang 5-6 orang, dan keluarga besar dengan jumlah anggota keluarga \geq 7 orang.

Data body image dihubungkan dengan status gizi maka dikategorikan menjadi dua yaitu *body image* positif dan negatif. *Body image* positif merupakan penilaian terhadap bentuk tubuh aktual yang sesuai dengan status gizi, sedangkan *body image negatif* merupakan penilaian terhadap bentuk tubuh aktual yang tidak sesuai dengan status gizi. Berdasarkan kuesioner yang digunakan dalam penelitian

ini, *body image* dikategorikan menjadi gemuk, normal dan kurus. Sementara pertanyaan-pertanyaan lainnya seperti pilihan gambar yang menggambarkan bentuk tubuh contoh saat ini, tingkat kepuasan contoh terhadap bentuk tubuhnya, seberapa besar contoh merasa gemuk dan memiliki niat untuk menurunkan berat badan, upaya yang dilakukan, siapa yang menganjurkan dan apakah puas dengan hasilnya, apakah contoh merasa kurus dan berniat menaikkan berat badan, upaya apa yang dilakukan, siapa yang menganjurkan dan apakah merasa puas dengan hasilnya, serta contoh diminta memilih satu dari sembilan gambar yang dianggap ideal atau sehat, disajikan secara deskriptif dengan melihat persentase contoh berdasarkan jenis kelamin. Berikut ini merupakan gambar dari *body image* dengan skor 1-9 (sangat kurus-sangat gemuk) yang disajikan dalam kuesioner (Septiadewi 2010).



Gambar 2 Siluet bentuk tubuh metode *figure rating scale*

Data kebiasaan makan dianalisis secara deskriptif dengan melihat persentase contoh berdasarkan jenis kelamin yang terdiri dari kebiasaan makan bersama keluarga dengan frekuensi yang dikelompokkan menjadi selalu (tiap hari), kadang-kadang (1-3 kali/minggu), dan sering (4-6 kali/minggu). Kebiasaan makan pagi, siang dan malam bersama keluarga, serta kebiasaan makan di luar rumah bersama keluarga dengan frekuensi <5 kali dan 6-10 kali. Kebiasaan konsumsi makan siang dan tempat jajan.

Food Frequency Questionnaire merupakan data frekuensi contoh mengonsumsi ragam pangan selama satu minggu. Data tersebut diperoleh dari hasil pengisian *Food Frequency Questionnaire* yang menggambarkan berbagai kebiasaan dan frekuensi pangan yang dikonsumsi oleh contoh selama satu bulan terakhir.

Data konsumsi pangan berupa jenis dan jumlah makanan dalam gram/URT. Data konsumsi tersebut dikonversi dengan menggunakan DKBM (Daftar Komposisi Bahan Makanan) untuk diketahui kandungan zat gizi, kemudian baru diketahui tingkat kecukupan energi, protein, lemak dan

karbohidrat. Data ini dianalisis secara deskriptif dengan melihat berapa persentase contoh berdasarkan tingkat kecukupan zat gizi makronya.

Angka kecukupan zat gizi (AKG) yang digunakan mengacu pada karya nasional pangan dan gizi (WNPG 2013). Adapun rumus umum yang digunakan untuk mengetahui kandungan zat gizi makanan yang dikonsumsi adalah (Hardinsyah *et al.* 2002):

$$KGij = (Bj/100) \times Gij \times (BDDj/100)$$

Keterangan :

Kgij = jumlah zat gizi i dari setiap jenis pangan j

Bj = berat bahan pangan j (gram)

Gij = kandungan zat gizi i dari bahan pangan j

BDDj = % bahan pangan j yang dapat dimakan

Secara umum tingkat kecukupan zat gizi dapat dirumuskan sebagai berikut (Hardinsyah *et al.* 2002):

$$TKGi = (Ki/AKGi) \times 100\%$$

Keterangan:

TKGi = tingkat kecukupan zat gizi i

Ki = konsumsi zat gizi i

AKGi = kecukupan zat gizi i yang dianjurkan

Untuk menentukan AKG individu dengan status gizi normal dapat dilakukan dengan melakukan koreksi terhadap berat badan, dengan rumus:

$$AKG \text{ contoh} = \frac{\text{Berat badan aktual contoh}}{\text{Berat badan normal}} \times AKG$$

Sementara untuk berat badan kurang dan lebih dari normal hanya dikoreksi dengan menggunakan berat badan ideal AKG (WNPG 2013) berdasarkan umur dan jenis kelamin. Tingkat kecukupan energi, protein, lemak dan karbohidrat dikelompokkan menjadi lima, yaitu: defisiensi tingkat berat (< 70% AKG), defisiensi tingkat sedang (70- 79% AKG), dan defisiensi tingkat ringan (80-89% AKG), normal (90- 119% AKG) dan kelebihan (\geq 120% AKG) (Hardinsyah *et al.* 2002). Angka kecukupan energi, protein, lemak dan karbohidrat yang dianjurkan pada remaja berdasarkan AKG (WNPG 2013) dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1 Angka kecukupan energi dan zat gizi remaja

Kelompok umur	BB (kg)	TB (cm)	Energi (Kal)	Protein (g)	Lemak (g)	Karbohidrat (g)
Laki-laki						
13-15 tahun	46	158	2475	72	83	340
16-18 tahun	56	165	2675	66	89	368
Perempuan						
13-15 tahun	46	155	2125	69	71	292
16-18 tahun	50	158	2125	59	71	292

Analisis inferensia meliputi uji korelasi antar variabel. Uji yang digunakan adalah:

- Uji Spearman yang digunakan untuk menganalisis hubungan antara karakteristik contoh dan sosial ekonomi keluarga dengan *body image* dan kebiasaan makan, hubungan antara *body image* dengan kebiasaan makan dan status gizi serta hubungan antara kebiasaan makan dengan status gizi.
- Uji beda Independent Sampel T-test digunakan untuk menganalisis perbedaan usia ibu antara contoh laki-laki dan perempuan.
- Uji beda mann whitney digunakan untuk menganalisis perbedaan usia, uang jajan, status gizi, pendidikan ayah, pendidikan ibu, usia ayah, jumlah anggota keluarga, persepsi tubuh aktual dan ideal, kepuasan terhadap bentuk tubuh, menurunkan dan menaikkan berat badan, persepsi tubuh positif negatif, waktu makan bersama keluarga, kebiasaan makan siang, dan tempat jajan antara jenis kelamin laki-laki dan perempuan.

Definisi Operasional

Contoh adalah siswa SMA laki-laki dan perempuan kelas X di SMAN 1 Padang, SMAN 2 Padang, SMA Adabiyah dan SMA Semen Padang.

Body image adalah persepsi contoh terhadap keadaan tubuh yang diukur/ditentukan dengan metode FRS dan BSQ. Metode FRS digunakan dengan melihat gambar untuk menentukan bentuk tubuh aktual dan ideal. Sementara metode BSQ menggunakan kuesioner berdasarkan persepsi contoh terhadap bentuk tubuhnya, aspek kepuasan-kesenangan atau tidak kepuasan terhadap bentuk tubuhnya, serta upaya dalam pencapaian dan persepsi terhadap bentuk tubuh yang ideal.

Kebiasaan makan adalah cara contoh memilih dan mengonsumsi makanan sehari-hari meliputi frekuensi makan sehari, kebiasaan sarapan dan waktu makan bersama keluarga, serta kebiasaan mengonsumsi dan membawa bekal dan jajan; frekuensi konsumsi pangan selama 1 bulan terakhir serta jumlah dan jenis pangan yang dikonsumsi selama 24 jam yang lalu.

Status gizi adalah keadaan tubuh contoh berdasarkan berat badan dan tinggi badan yang dipengaruhi oleh asupan zat gizi dan ditentukan berdasarkan IMT/U dan TB/U.

Karakteristik contoh adalah gambaran contoh yang meliputi usia, jenis kelamin dan besaran uang jajan (makanan dan minuman).

Karakteristik sosial ekonomi keluarga adalah gambaran keadaan orangtua yang meliputi pendidikan orangtua, usia orangtua, pekerjaan orangtua dan jumlah anggota keluarga.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Contoh

Karakteristik contoh yang diteliti dalam penelitian ini meliputi usia, jenis kelamin, uang jajan, dan status gizi. Data karakteristik contoh secara rinci disajikan pada Tabel 2. Proporsi contoh laki-laki dan perempuan pada penelitian ini relatif sama (50.5% dan 49.5%).

Usia contoh berkisar 14-17 tahun. Median(min;max) usia contoh yaitu 15(14;17) tahun. Sebagian besar contoh perempuan (79.0%) dan laki-laki (71.6%) berusia 14-15 tahun. Hasil uji beda menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang nyata ($p < 0.05$) usia contoh antara laki-laki dan perempuan, yakni usia contoh laki-laki lebih tua daripada contoh perempuan.

Uang jajan (Rp/hari) dalam penelitian ini berkisar antara Rp1 429- Rp50 000 dengan Median(min;max) Rp11 000(1 429;50 000). Sebagian besar uang jajan contoh perempuan (52.0%) tergolong besar ($> Rp11 000$) dan uang jajan contoh laki-laki (52.9%) tergolong kecil ($< Rp11 000$). Hasil uji beda menunjukkan tidak terdapat perbedaan nyata ($p > 0.05$) uang jajan antara contoh laki-laki dan perempuan.

Tabel 2 Sebaran contoh berdasarkan usia, uang jajan, status gizi dan jenis kelamin

	Laki-laki		Perempuan		Total		p
	n	%	n	%	n	%	
Usia (tahun)*	15(14;17)		15(14;16)		15(14;17)		
14-15	73	71.6	79	79.0	152	75.2	0.04
16-17	29	28.4	21	21.0	50	24.8	
Total	102	100.0	100	100.0	202	100.0	
Uang jajan (Rp/hari)*	10 000(3000;40 000)		12 000(1 429;50 000)		11 000(1 429;50 000)		
Kecil	54	52.9	48	48.0	102	50.5	0.14
Besar	48	47.1	52	52.0	100	49.5	
Total	102	100.0	100	100.0	202	100.00	
Status Gizi (IMT/U)							
Gemuk	24	23.5	25	25.0	49	24.3	0.38
Normal	62	60.8	73	73.0	135	66.8	
Kurus	16	15.7	2	2.0	18	8.9	
Total	102	100.0	100	100.0	202	100.0	
Status Gizi (TB/U)							
Normal	98	96.1	85	85.0	183	90.6	0.41
Pendek	4	3.9	15	15.0	19	9.4	
Total	102	100.0	100	100.0	202	100.0	

Ket: * Data median (min;max)

Berdasarkan IMT/U, status gizi contoh sebagian besar adalah normal. Adapun contoh yang gemuk lebih banyak pada perempuan (25%) daripada laki-laki (23.5%). Contoh yang kurus lebih banyak pada contoh laki-laki (15.7%) daripada contoh perempuan (2%). Sementara berdasarkan TB/U, status gizi contoh sebagian besar adalah normal, adapun contoh yang berstatus gizi pendek pada perempuan (15%) adalah lebih banyak dibandingkan laki-laki (3.9%)

meskipun hasil uji beda menunjukkan tidak terdapat perbedaan nyata ($p > 0.05$) status gizi contoh antara laki-laki dan perempuan. Hasil penelitian ini, tidak sejalan dengan IMT/U dan TB/U berdasarkan RISKESDAS 2013 yang menunjukkan bahwa, pada anak yang berusia 13-15 tahun di Provinsi Sumatera Barat termasuk salah satu dari 17 provinsi dengan prevalensi status gizi sangat kurus (4.5%) diatas prevalensi nasional (3.3%) dan termasuk satu dari 16 provinsi dengan prevalensi sangat pendek (15%) diatas prevalensi nasional (13.8%). Jika dilihat pada anak yang berusia 16-18 tahun, Sumatera Barat termasuk salah satu dari 17 provinsi dengan prevalensi pendek (35%) diatas prevalensi nasional (23.9%) dan berdasarkan IMTU, prevalensi kurus di Sumatera Barat (11%) di atas prevalensi nasional (7.5%).

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Sondari (2013) yang membuktikan bahwa pada sebagian besar contoh (76.0%) berstatus gizi normal. Menurut Almatier (2001) bahwa status gizi normal disebabkan oleh pola makan yang teratur dan asupan gizinya seimbang dan sesuai yang dibutuhkan oleh tubuh. Hal ini berbeda dengan hasil penelitian ini, yakni contoh yang berstatus gizi normal memiliki asupan energi dan lemak masing-masing tergolong defisiensi tingkat sedang (74%) dan berat (60%) serta hanya asupan protein dan karbohidrat yang tergolong normal. Hal ini diduga karena data konsumsi contoh yang diambil dengan *food recall* 1x24 jam, tidak menggambarkan kebiasaan makan contoh.

Karakteristik Sosial Ekonomi Keluarga

Secara umum, karakteristik sosial ekonomi keluarga contoh laki-laki dan perempuan adalah tidak berbeda nyata ($p > 0.05$). Namun demikian, tingkat pendidikan ayah dan ibu contoh laki-laki (95.1%) adalah lebih tinggi daripada contoh perempuan (88.0%). Usia ayah dari contoh laki-laki dan perempuan relatif lebih tua 48(32; 99) tahun, daripada usia ibu pada contoh laki-laki dan perempuan 44.6 ± 5.4 tahun (Tabel 3). Jumlah anggota rumah tangga pada contoh laki-laki 5(2;8) relatif lebih kecil daripada contoh perempuan 5(2;10) orang. Secara umum, pekerjaan ayah pada contoh laki-laki (54.9%) dan perempuan (56.0%) adalah karyawan, sedangkan pekerjaan ibu pada contoh laki-laki (57.8%) dan perempuan (52.0%) adalah IRT. Tabel 3 menunjukkan sebaran contoh berdasarkan sosial ekonomi keluarga dan jenis kelamin.

Tabel 3 Sebaran contoh berdasarkan sosial ekonomi keluarga dan jenis kelamin

	Laki-laki		Perempuan		Total	
	n	%	n	%	n	%
Pendidikan Ayah						
< SMA	5	4.9	12	12.0	17	8.4
≥ SMA	97	95.1	88	88.0	185	91.6
Total	102	100.0	100	100.0	202	100.0
Pendidikan Ibu						
< SMA	6	5.9	13	13.0	19	9.4
≥ SMA	96	94.1	87	87.0	183	90.6
Total	102	100.0	100	100.0	202	100.0
Usia Ayah (tahun)¹						
	48(32;61)		48(35;99)		48(32;99)	
Dewasa awal	5	4.9	5	5.0	10	5.0
Dewasa madya	96	94.1	89	89.0	185	91.6
Dewasa akhir	1	1.0	6	6.0	7	3.50
Total	102	100.0	100	100.0	202	100.0
Usia Ibu (tahun)²						
	45.1±5.6		44.2±5.3		44.6±5.4	
Dewasa awal	9	8.8	20	20.0	29	14.4
Dewasa madya	93	91.2	80	80.0	173	85.6
Total	102	100.0	100	100.0	202	100.0
JART (orang)¹						
	5(2;8)		5(2;10)		5(2;10)	
Kecil	41	40.2	34	34.0	75	37.3
Sedang	54	52.9	57	57.0	111	55.2
Besar	7	6.9	8	8.0	15	7.5
Total	102	100.0	100	100.0	202	100.0
Pekerjaan Ayah						
Tidak bekerja	1	1.0	5	5.0	6	3.0
Jasa	9	8.8	12	12.0	21	10.4
Karyawan	56	54.9	56	56.0	112	55.4
Wirausaha	23	22.5	19	19.0	42	20.8
Lainnya	13	12.7	8	8.0	21	10.4
Total	102	100.0	100	100.0	202	100.0
Pekerjaan Ibu						
IRT	59	57.8	52	52.0	111	55.0
Jasa	2	2.0	2	2.0	4	6.5
Karyawan	30	29.4	30	30.0	60	29.7
Wirausaha	6	5.9	6	6.0	12	5.9
Lainnya	5	4.9	10	10.0	15	11.9
Total	102	100.0	100	100.0	202	100.0

Ket: ¹ Data median (min;max); ² Rata-rata ± standar deviasi;

JART= Jumlah anggota rumah tangga; IRT= Ibu rumah tangga

Body Image

Persepsi contoh terhadap bentuk tubuh aktual dan ideal secara lengkap disajikan pada Tabel 4. Hasil uji beda menunjukkan bahwa terdapat perbedaan nyata ($p < 0.05$) antara persepsi bentuk tubuh aktual laki-laki dengan perempuan, yakni contoh laki-laki lebih memilih gambar nomor 3 dan 4 dengan persentase masing-masing 23.5%, sedangkan gambar yang paling banyak dipilih oleh contoh perempuan adalah gambar nomor 2 (39.0%). Hal ini sesuai dengan penelitian Sondari (2013) yang melakukan penelitian pada bulan februari-mei 2013 pada remaja putri kelas X di 2 SMA Kota Jakarta dan Desa Jasinga bahwa gambar yang paling banyak dipilih oleh remaja putri sebagai persepsi tubuh aktual adalah gambar 2 (46.2%) karena menggambarkan keadaan tubuh langsing. Hal ini didukung juga oleh Biber (1996) yang mengemukakan bahwa wanita cantik itu merupakan wanita dengan keadaan tubuh yang langsing.

Tabel 4 Sebaran contoh berdasarkan persepsi terhadap bentuk tubuh aktual dan ideal dengan metode FRS

Persepsi tubuh		Laki-laki		Perempuan		Total		p
		n	%	n	%	n	%	
Aktual	Gambar 1	8	7.8	14	14.0	22	10.9	0.00
	Gambar 2	22	21.6	39	39.0	61	30.2	
	Gambar 3	24	23.5	21	21.0	45	22.3	
	Gambar 4	24	23.5	19	19.0	43	21.3	
	Gambar 5	13	12.7	7	7.0	20	9.9	
	Gambar 6	6	5.9	0	0.0	6	3.0	
	Gambar 7	3	2.9	0	0.0	3	1.5	
	Gambar 8	2	2.0	0	0.0	2	1.0	
Total		102	100.0	100	100.0	202	100.0	
Ideal	Gambar 1	0	0.0	5	5.0	5	2.5	0.00
	Gambar 2	6	5.9	49	49.0	55	27.2	
	Gambar 3	23	22.5	36	36.0	59	29.2	
	Gambar 4	55	53.9	9	9.0	64	31.7	
	Gambar 5	17	16.7	1	1.0	18	8.9	
	Gambar 6	1	1.00	0	0.0	1	5.0	
	Total		102	100.0	100	100.0	202	

Pada persepsi bentuk tubuh ideal, hasil uji beda menunjukkan terdapat perbedaan nyata ($p < 0.05$) persepsi bentuk tubuh ideal antara laki-laki dan perempuan yakni contoh laki-laki (53.9%) lebih memilih gambar nomor 4 dan perempuan (49.0%) memilih gambar nomor 2. Hal ini sesuai dengan penelitian Gemove dan William (2004), dimana sebagian besar wanita beranggapan tubuh yang kurus dan langsing adalah bentuk tubuh yang ideal, karena itu kebanyakan remaja putri mengacu pada konsep tubuh ideal yang umumnya kurus dan tinggi dalam membangun citra dirinya.

Tabel 5 dan 6 menyajikan persepsi bentuk tubuh aktual yang dibandingkan dengan status gizi. Tabel 5 menunjukkan gambaran kecenderungan persepsi contoh terhadap bentuk tubuh aktual dengan status gizi menggunakan metode FRS.

Tabel 5 Sebaran contoh berdasarkan persepsi bentuk tubuh aktual dengan metode FRS dan status gizi (IMT/ U)

Persepsi tubuh (FRS)	Status Gizi						Total	
	Gemuk		Normal		Kurus		n	%
	n	%	n	%	n	%		
Laki-laki								
Gemuk	16	66.7	7	11.3	1	6.3	24	23.5
Normal	5	20.8	17	27.4	2	12.5	24	23.5
Kurus	3	12.5	38	61.3	13	81.3	54	52.9
Total	24	100.0	62	100.0	16	100.0	102	100.0
Perempuan								
Gemuk	5	20.0	2	2.7	0	0	7	7.0
Normal	12	48.0	7	9.6	0	0	19	19.0
Kurus	8	32.0	64	87.7	2	100.0	74	74.0
Total	25	100.0	73	100.0	2	100.0	100	100.0

Tabel 6 Sebaran contoh berdasarkan persepsi bentuk tubuh aktual dengan metode BSQ dan status gizi (IMT/ U)

Persepsi tubuh (BSQ)	Status Gizi						Total	
	Gemuk		Normal		Kurus		n	%
	n	%	n	%	n	%		
Laki-laki								
Gemuk	17	70.8	3	4.8	1	6.3	21	20.6
Normal	7	29.2	42	67.7	4	25.0	53	52.0
Kurus	0	0.0	17	27.4	11	68.8	28	27.5
Total	24	100.0	62	100.0	16	100.0	102	100.0
Perempuan								
Gemuk	20	80.0	11	15.1	0	0.0	31	31.0
Normal	4	16.0	43	58.9	0	0.0	47	47.0
Kurus	1	4.0	19	26.0	2	100.0	22	22.0
Total	25	100.0	73	100.0	2	100.0	100	100.0

Contoh yang mempersepsikan bentuk tubuh aktualnya normal dan berstatus gizi normal sebesar 27.4% pada contoh laki-laki dan 9.6% pada contoh perempuan hal ini sejalan dengan Sari (2013) dimana persepsi positif yang dihasilkan melalui metode FRS lebih kecil. Sementara dengan menggunakan metode BSQ, diketahui bahwa contoh yang mempersepsikan bentuk tubuh aktualnya normal dan berstatus gizi normal sebesar 67.7% pada contoh laki-laki dan 58.9% pada contoh perempuan. Dapat disimpulkan bahwa metode yang paling tepat untuk mengukur *body image* pada remaja di SMA Padang merupakan metode BSQ, dimana metode ini memiliki persentase terbesar pada contoh yang mempersepsikan bentuk tubuhnya normal dan sesuai dengan status gizi yang normal. Hal ini sejalan dengan penelitian Septiadewi (2010) yang menyatakan bahwa persepsi tubuh negatif dengan metode BSQ (88.3%) lebih kecil dibandingkan dengan metode FRS (94.8%).

Tabel 7 menunjukkan persepsi positif dan negatif contoh berdasarkan jenis kelamin dengan metode BSQ.

Tabel 7 Sebaran contoh persepsi positif dan negatif berdasarkan metode BSQ

Persepsi tubuh	Laki-laki		Perempuan		Total		p
	n	%	n	%	n	%	
Positif	70	68.6	65	65.0	135	66.8	0.58
Negatif	32	31.4	35	32.0	67	33.2	
Total	102	100.0	100	100.0	202	100.0	

Persepsi tubuh positif adalah penilaian terhadap bentuk tubuh aktual sesuai dengan status gizi, sedangkan persepsi tubuh negatif adalah penilaian terhadap bentuk tubuh aktual yang tidak sesuai dengan status gizi. Berdasarkan hasil uji beda menunjukkan tidak terdapat perbedaan nyata ($p > 0.05$) *body image* antara contoh laki-laki dengan perempuan. Namun demikian *body image* positif lebih besar pada contoh laki-laki (68.6%) dibandingkan dengan contoh perempuan

(65.0%) dan sebaliknya *body image* negatif pada contoh perempuan lebih besar daripada contoh laki-laki (Tabel 7).

Kepuasan contoh terhadap bentuk tubuh, persepsi bentuk tubuh, persentase tingkat kepuasan dan upaya dalam menurunkan dan menaikkan berat badan berdasarkan metode BSQ disajikan pada Tabel 8. Terdapat 55.9% pada contoh laki-laki dan 57.0% pada contoh perempuan yang merasa tidak puas terhadap bentuk tubuh aktualnya saat ini. Dari contoh yang merasa tidak puas terhadap bentuk tubuh aktualnya, terdapat 41.3% contoh yang mempersepsikan bentuk tubuh aktualnya gemuk dan 33.3% contoh yang mempersepsikan bentuk tubuh aktualnya kurus. Hasil uji beda menunjukkan tidak terdapat perbedaan nyata ($p > 0.05$) pada kepuasan bentuk tubuh aktual antara contoh laki-laki dengan perempuan. Hal ini sejalan dengan Santrock (2003) yang menjelaskan bahwa penampilan fisik merupakan salah satu kontribusi yang sangat berpengaruh pada rasa percaya diri, baik itu pada laki-laki maupun perempuan.

Tabel 8 Sebaran contoh berdasarkan *body image* dan jenis kelamin dengan metode BSQ

		Laki-laki		Perempuan		Total		p
		n	%	n	%	n	%	
Puas terhadap bentuk tubuh	Ya	45	44.1	43	43.0	88	43.6	0.87
	Tidak	57	55.9	57	57.0	114	56.4	
	Total	102	100.0	100	100.0	202	100.0	
Tidak puas terhadap bentuk tubuh aktual (n=114 orang)	Gemuk	18	31.5	29	50.8	47	41.3	
	Normal	16	28.1	13	22.9	29	25.4	
	Kurus	23	40.4	15	26.3	38	33.3	
	Total	57	100.0	57	100.0	114	100.0	
Menurunkan BB pada contoh yang merasa gemuk		18	100.0	29	100.0	47	100.0	0.17
Upaya penurunan BB	Diet	9	50	16	55.2	25	53.2	
	Olahraga	14	77.7	26	89.7	40	85.1	
Pihak yang menganjurkan	Dokter	0	0	3	10.3	3	6.4	
	Pengaruh orang lain	7	38.9	9	31.0	16	34.0	
	Inisiatif sendiri	11	61.1	25	86.2	36	76.6	
Puas terhadap hasil menurunkan BB		9	50.0	12	41.4	21	44.7	
Menaikkan BB pada contoh yang merasa kurus		23	100.0	15	100.0	38	100.0	0.37
Upaya penaikan BB	Makan banyak	20	86.9	15	100.0	35	92.1	
	Konsumsi suplemen	8	34.8	6	40	14	36.8	
Pihak yang menganjurkan	Dokter	6	26.1	1	6.7	7	18.4	
	Pengaruh orang lain	5	21.7	5	33.3	10	26.3	
	Inisiatif sendiri	18	78.3	14	93.3	32	84.2	
Puas terhadap hasil menaikkan BB		12	52.2	9	60.0	21	55.3	

Secara umum, tidak terdapat perbedaan nyata ($p > 0.05$) usaha menurunkan dan menaikkan berat badan antara contoh laki-laki dan perempuan. Keseluruhan

contoh (100%) yang mempersepsikan bentuk tubuh aktualnya gemuk ingin menurunkan berat badan, melalui diet dan olahraga (Tabel 8). Pihak yang paling besar berpengaruh dalam upaya penurunan berat badan yaitu atas inisiatif sendiri dari contoh (76.6%) dan dari usaha penurunan berat badan ternyata contoh laki-laki (50.0%) lebih puas terhadap upaya penurunan berat badan dibandingkan dengan contoh perempuan (41.4%). Selain upaya menurunkan berat badan, juga terdapat usaha menaikkan berat badan dan ternyata keseluruhan contoh (100%) baik itu pada laki-laki maupun perempuan yang merasa kurus ingin menaikkan berat badan untuk mencapai berat badan aktual yang ideal. Adapun upaya yang dilakuakn contoh dalam upaya menaikkan berat badan yaitu dengan cara mengonsumsi makanan yang banyak dan suplemen penambah nafsu makan (Tabel 8). Pihak yang paling berperan dalam upaya menaikkan berat badan ini yaitu sama halnya dengan pihak yang menganjurkan penurunan berat badan yaitu berdasarkan inisiatif sendiri (84.2%) dan tingkat kepuasan yang dicapai setelah menaikkan berat badan ternyata tingkat kepuasan contoh laki-laki (52.2%) lebih kecil dibandingkan dengan contoh perempuan (60.0%).

Kebiasaan Makan

Kebiasaan makan contoh secara lengkap disajikan pada Tabel 9. Secara umum, hasil uji beda frekuensi makan sehari dan sarapan pagi berbeda nyata ($p < 0.05$). Perempuan (53.0%) lebih sering mengonsumsi makanan dengan frekuensi kurang dari 3 kali dalam sehari, sementara pada laki-laki lebih sering mengonsumsi makanan dengan frekuensi lebih dari 3 kali dalam sehari. Hal ini sejalan dengan Cash *et al.* (2002) yang menyebutkan bahwa perempuan cenderung untuk menjaga pola makannya dengan harapan akan terlihat kurus dan terhindar dari lemak, sementara laki-laki lebih sering mengonsumsi makanan untuk meningkatkan masa otot, karena laki-laki cenderung memiliki rasa percaya diri yang tinggi ketika masa otot tubuhnya meningkat. Frekuensi makan yang baik adalah 3 kali dalam sehari, yaitu untuk menghindari kekosongan lambung dan jarak antara dua waktu makan yang panjang menyebabkan adanya kecenderungan untuk makan lebih banyak dan melebihi batas (Khomsan 2003). Apabila dilihat dari kebiasaan sarapan pagi, persentase contoh laki-laki yang selalu melakukan sarapan pagi (52.9%) lebih besar dari pada perempuan. Sementara persentase contoh perempuan yang tidak pernah sarapan pagi lebih besar daripada contoh laki-laki (Tabel 9). Hal ini sejalan dengan Roberts dan Williams dalam Waluya (2007) yang menyatakan bahwa remaja khususnya remaja putri biasanya percaya bahwa mereka dapat mengontrol berat badan dengan cara tidak makan pagi.

Pada Tabel 9 terdapat kebiasaan makan siang contoh. Contoh yang duduk di kelas X, memiliki jam belajar ± 6 jam di sekolah, sehingga pada kebiasaan makan siang contoh laki-laki sebagian besar lebih senang untuk membawa bekal ke sekolah, lain halnya dengan contoh perempuan yang lebih menyukai jajan di sekolah (Tabel 9) Hasil uji beda menunjukkan terdapat perbedaan nyata ($p < 0.05$) antara contoh laki-laki dan perempuan yang membawa bekal, yakni contoh laki-laki (59.8%) lebih sering membawa bekal apabila dibandingkan dengan contoh perempuan (30.0%). Hal ini diduga karena uang jajan contoh laki-laki (47.1%) lebih kecil daripada contoh perempuan (52.0%).

Berdasarkan Tabel 9, menunjukkan frekuensi makan contoh bersama keluarga. Sebagian besar contoh makan bersama keluarga dengan frekuensi kadang-kadang (52.0%). Frekuensi contoh laki-laki (46.1%) yang makan bersama keluarga lebih sedikit bila dibandingkan dengan contoh perempuan (58.0%), meskipun hasil uji beda menunjukkan tidak terdapat perbedaan nyata ($p > 0.05$) frekuensi waktu makan bersama keluarga antara laki-laki dan perempuan. Hal ini diduga frekuensi makan bersama keluarga tidak dibedakan oleh jenis kelamin. Setiap contoh laki-laki dan perempuan memiliki frekuensi makan yang sama bersama keluarga.

Tabel 9 Sebaran contoh berdasarkan kebiasaan makan dan jenis kelamin

	Laki-laki		Perempuan		Total		p
	n	%	n	%	n	%	
Frekuensi makan perhari							
<3 kali	30	29.4	53	53.0	83	41.1	0.00
3 kali	66	64.7	44	44.0	110	54.5	
>3 kali	6	5.9	3	3.0	9	4.5	
Kebiasaan sarapan pagi							
Selalu	54	52.9	34	34.0	88	43.6	0.00
Sering	7	6.9	7	7.0	14	6.9	
Kadang-kadang	38	37.3	47	47.0	85	42.1	
Tidak pernah	3	2.9	12	12.0	15	7.4	
Kebiasaan makan siang							
Bawa bekal	61	59.8	30	30.0	91	45.0	0.00
Jajan di sekolah	49	48.0	54	54.0	103	51.0	0.77
Jajan diluar sekolah	9	8.8	8	8.0	17	8.4	0.04
Makan di rumah	19	18.6	31	31.0	50	24.8	0.00
Kesukaan jajan	90	88.2	91	91.0	181	89.6	0.50
Tempat jajan							
Kantin dan warung sekolah	78	76.5	80	80.0	158	78.2	0.00
Luar sekolah	8	7.8	2	2.0	10	5.0	
Sekolah dan luar sekolah	3	2.9	9	9.0	12	5.9	
Frekuensi makan bersama keluarga							
Selalu (tiap hari)	36	35.3	31	31.0	67	33.2	0.58
Sering (4-6 x/mg)	17	16.7	11	11.0	28	13.9	
Kadang-kadang	47	46.1	58	58.0	105	52.0	
Waktu makan bersama keluarga							
Makan pagi	31	30.4	18	18.0	49	24.3	0.65
Makan siang	14	13.7	18	18.0	32	15.8	0.00
Makan malam	83	81.4	89	89.0	172	85.1	0.00
Makan di luar bersama keluarga							
< 5 kali	91	89.2	94	94.0	185	91.6	0.11
6- 10 kali	5	4.9	2	2.0	7	3.5	

Waktu makan bersama keluarga dikategorikan menjadi makan pagi, siang dan malam. Contoh laki-laki (30.4%) yang melakukan makan pagi bersama

keluarga lebih besar bila dibandingkan dengan contoh perempuan (18.0%). Hasil uji beda menunjukkan tidak terdapat perbedaan nyata ($p > 0.05$) waktu makan pagi bersama keluarga antara contoh laki-laki dan perempuan. Hal ini menunjukkan bahwa jenis kelamin tidak mempunyai pengaruh terhadap kebiasaan makan pagi bersama keluarga. Hasil uji beda menunjukkan terdapat perbedaan nyata ($p < 0.05$) pada waktu makan siang antara contoh laki-laki dan perempuan, yakni contoh laki-laki yang melakukan makan siang bersama keluarga (13.7%) lebih sedikit bila dibandingkan dengan contoh perempuan (18.0%). Hal ini diduga karena contoh laki-laki sebagian besar (59.8%) membawa bekal ke sekolah untuk makan siang. Hasil uji beda menunjukkan terdapat perbedaan nyata ($p < 0.05$) pada waktu makan malam antara contoh laki-laki dan perempuan, yakni contoh laki-laki yang melakukan makan malam bersama keluarga lebih sedikit (81.4%) bila dibandingkan dengan contoh perempuan (89.0%). Hal ini tidak sejalan dengan Wan (2004) yang menerangkan bahwa pada umumnya perempuan tidak makan malam dengan alasan takut menjadi gemuk.

Makan diluar bersama keluarga merupakan suatu kesempatan yang jarang dimiliki oleh setiap keluarga. Frekuensi < 5 kali makan di luar bersama keluarga lebih sedikit pada contoh laki-laki (89.2%) apabila dibandingkan dengan contoh perempuan (94.0%). Meski setelah dilakukan uji beda, tidak terdapat perbedaan nyata ($p > 0.05$) waktu makan diluar bersama keluarga antara contoh laki-laki dan perempuan. Hal ini diduga waktu makan bersama keluarga tidak dibedakan berdasarkan jenis kelamin, karena setiap keluarga mengajak seluruh anggota keluarganya untuk makan diluar, tanpa membedakan jenis kelamin anaknya, hal ini lebih didukung untuk pendekatan antara orang tua dan anak-anak.

Merujuk pada Tabel 9, contoh perempuan (91.0%) lebih menyukai jajan dibandingkan dengan contoh laki-laki. Hasil uji beda menunjukkan terdapat perbedaan nyata ($p < 0.05$) antara tempat jajan contoh laki-laki dan perempuan, yakni contoh perempuan lebih memilih kantin dan warung sekolah (80%) sebagai tempat jajan, sementara contoh laki-laki lebih memilih jajanan di luar sekolah (7.8%).

Penggunaan metode frekuensi konsumsi pangan bertujuan untuk menilai frekuensi jenis pangan atau kelompok pangan yang dikonsumsi selama periode waktu tertentu. Frekuensi konsumsi pangan merupakan informasi awal yang bertujuan untuk memberikan gambaran secara kualitatif tentang pola konsumsi pangan. Frekuensi yang bisa digunakan adalah frekuensi makan perminggu. Metode ini umumnya tidak digunakan untuk memperoleh data kuantitatif pangan atau intik konsumsi zat gizi (Gibson 2005). Tabel 10 menunjukkan jenis pangan yang biasa dikonsumsi oleh contoh ($\geq 25\%$). Pada umumnya hampir semua jenis pangan yang dikonsumsi oleh contoh laki-laki dan perempuan hampir sama, hanya berbeda persentase mengonsumsi dan frekuensinya saja. Pada pangan pokok umumnya contoh laki-laki dan perempuan mengonsumsi jenis pangan yang sama yaitu nasi putih, dimana frekuensi konsumsi nasi putih pada contoh laki-laki (21 kali) lebih sering daripada perempuan (14 kali). Pada Lauk hewani, contoh laki-laki dan perempuan sama-sama menyukai ikan segar, daging ayam, telur ayam dan daging sapi. Contoh laki-laki lebih menyukai telur ayam (100.0%) apabila dibandingkan dengan contoh perempuan (89.%).

Tabel 10, menjelaskan rata-rata frekuensi konsumsi pangan berdasarkan jenis kelamin.

Tabel 10 Rata-rata frekuensi konsumsi pangan berdasarkan jenis kelamin

Jenis Pangan	Laki-laki		Perempuan	
	(%)	Frekuensi (x/minggu)	(%)	Frekuensi (x/minggu)
1 Pangan Pokok				
Nasi putih	100.0	21.0(14;28)	100.0	14.0(7.0;28.0)
Mie instant	98.1	1.0(0.2;7.0)	89.6	1.0(0.2;5.0)
2 Lauk Hewani				
Ikan segar	100.0	3.0(0.2;35.0)	100.0	3.0(0.5;42.0)
Daging ayam	100.0	2.0(0.2;14.0)	100.0	1.0(0.2;14.0)
Telur ayam	100.0	3.0(0.5;35.0)	89.6	8.0(2;14.0)
Daging sapi	94.2	2.0(0.2;14.0)	87.5	1.0(0.2;7.0)
3 Kacang-kacangan				
Tahu	100.0	2.0(0.2;14.0)	91.7	3.0(0.2;21.0)
Tempe	84.5	2.0(0.2;14.0)	79.2	2.0(0.2;14.0)
4 Sayur				
Kangkung	82.7	2.0(0.2;14.0)	72.9	3.0(0.7;14.0)
Bayam	73.1	2.0(0.2;21.0)	50.0	2.0(0.2;21.0)
Wortel	71.2	1.0(0.2;4.0)	66.7	2.0(0.2;14.0)
Kol	36.5	1.5(0.2;4.0)		
5 Buah				
Pisang	100.0	2.0(0.2;42.0)	100.0	2.0(0;21.0)
Jeruk	80.7	2.0(0.2;35.0)	87.5	3.0(0;28.0)
Pepaya	67.3	1.0(0.2;21.0)	72.9	1.0(0.2;03)
Apel	25.0	2.0(0.5;7.0)	54.2	2.0(0.2;21.0)
6 Jajanan				
Roti tawar	100.0	3.0(0.2;21.0)	91.6	1(0.5;2.0)
Bakso	100.0	1.0(0.2;3.0)	93.8	1(0.2;7.0)
Gorengan	38.3	4.5(0.23;7.0)	50.1	10(1.0;15.0)
Siomay	38.5	0.4(0.2;3.0)	47.9	0.7(0.2;14.0)
7 Lain-lain				
Air	100.0	7.0(7.0;7.0)	100.0	42.0(0.5;91.0)
Susu	88.5	7.0(0.2;14.0)	81.3	5.0(0.2;7.0)
M. Soda	71.2	1.0(0.2;5.0)	87.5	1.0(0.2;6.0)
Teh	65.4	3.0(1.0;21.0)	83.3	2.0(0.2;14.0)
Kopi	38.5	7.0(0.2;7.0)	25.0	0.7(0.2;4.0)
Suplemen			33.3	5.0(0.7;7.0)

Tahu dan tempe merupakan jenis kacang-kacangan yang dikonsumsi contoh. contoh laki-laki (100.0%) lebih menyukai tahu apabila dibandingkan dengan contoh perempuan. Sayur merupakan salah satu makanan sumber vitamin, terdapat beberapa jenis sayuran yang hampir sama dikonsumsi oleh contoh laki-laki dan perempuan. Contoh laki-laki yang mengonsumsi sayur kangkung (82%) lebih banyak bila dibandingkan dengan contoh perempuan. Akan tetapi frekuensi

mengonsumsi sayur kangkung lebih sering pada contoh perempuan (3 kali/minggu). Begitu juga dengan konsumsi buah, contoh perempuan lebih sering mengonsumsi buah bila dibandingkan dengan contoh laki-laki. Persentase mengonsumsi dan frekuensi kali/minggu konsumsi buah jeruk lebih besar pada contoh perempuan bila dibandingkan dengan contoh laki-laki (Tabel 10). Apabila dilihat dari jajanan yang disukai, contoh laki-laki lebih senang mengonsumsi roti tawar (100.0%) dan susu (88.5%), sementara contoh perempuan lebih memilih bakso (93.8%) dan minuman bersoda (87.5%) sebagai jajanan yang paling banyak dikonsumsi.

Asupan Energi dan Zat Gizi

Penilaian konsumsi pangan merupakan salah satu cara untuk mengetahui dan menelusuri pangan baik dari jenis, sumber, maupun jumlah pangan yang dikonsumsi. Konsumsi pangan remaja diperoleh melalui wawancara dengan metode *Food Recall* 1x24 jam, yaitu pada saat hari sekolah. Contoh terdiri dari 52 orang laki-laki dan 48 orang perempuan. Tingkat kecukupan (TK) energi dan zat gizi individu dapat diketahui dengan cara membandingkan kandungan energi dan zat gizi makanan yang dikonsumsi oleh individu dengan angka kecukupannya.

Rata-rata Angka Kecukupan Gizi (AKG) untuk energi dan zat gizi yang telah dikonversi sesuai berat badan keseluruhan remaja sebesar 2 617.9 Kal. Rata-rata asupan energi dan zat gizi contoh laki-laki lebih besar dari pada contoh perempuan, seperti terlihat pada Tabel 11 bahwa perbedaan rata-rata asupan antara contoh laki-laki dengan perempuan sebesar 547.

Pada umumnya contoh mengalami defisiensi tingkat berat (58.0%), dimana contoh perempuan lebih besar mengalami defisiensi tingkat berat (62.5%) bila dibandingkan dengan contoh laki-laki (53.8%). Tidak terdapat perbedaan nyata antara tingkat kecukupan energi dan zat gizi laki-laki dan perempuan ($p > 0.05$). Tingginya persentase defisiensi tingkat berat diduga karena contoh membatasi asupan makanannya dan beberapa kesalahan yang terjadi dalam pengukuran konsumsi pangan seperti kesalahan menduga ukuran porsi. Contoh yang kecukupan zat gizi energi normal terpenuhi hanya sebesar 16%. Hal ini tidak sejalan dengan Syafiq *et al.* (2007) yang menyatakan bahwa energi merupakan salah satu zat gizi yang sangat dibutuhkan oleh manusia dalam kehidupan, yang didapatkan melalui makanan diperlukan manusia untuk metabolisme basal dan aktivitas fisik yang berguna mempertahankan hidup guna menunjang proses pertumbuhan dan melakukan aktivitas harian. Sehingga energi yang masuk melalui makanan harus seimbang dengan kebutuhan energi seseorang (Syafiq *et al* 2007).

Rata-rata Angka Kecukupan Gizi untuk protein yang telah dikonversi sesuai berat badan keseluruhan remaja sebesar 77.8 g. Terdapat perbedaan nyata tingkat konsumsi protein antara laki-laki dan perempuan ($p < 0.05$), yakni rata-rata konsumsi protein contoh laki-laki lebih besar dari pada contoh perempuan, seperti terlihat pada Tabel 11 bahwa perbedaan rata-rata konsumsi antara contoh laki-laki dengan perempuan sebesar 27. Hal ini mengakibatkan contoh perempuan relatif mengalami defisiensi tingkat berat (64.6%) sedangkan contoh laki-laki relatif mengalami tingkat kecukupan lebih (13.5%).

Tabel 11 Rata-rata asupan, kecukupan, dan tingkat kecukupan energi dan zat gizi berdasarkan jenis kelamin

Zat gizi	Laki-laki	Perempuan
Energi		
Asupan (Kal)	2 161±1 395	1 614±1 076
AKG	2 799	2 422
TK (%)	79	70
Protein		
Asupan (g)	83±66	56±41
AKG	79	77
TK (%)	110	78
Lemak		
Asupan (g)	60±48	48±39
AKG	94	81
TK (%)	66	63
Karbohidrat		
Asupan (g)	356±277	268±222
AKG	385	333
TK (%)	94	85

Hal ini diduga dari jenis makanan yang dikonsumsi contoh, bahwa sebagian besar contoh perempuan lebih menyukai makanan siap saji, daripada konsumsi makanan laki-laki yang cenderung membawa bekal dari rumah dengan menu nasi, lauk pauk dan sayuran. Sejalan dengan Syafiq *et al.* (2007) yang menerangkan bahwa sumber protein yang paling utama yaitu bersal dari protein hewani seperti daging, ikan, ayam, telur, susu dan lain-lain serta protein yang berasal dari tumbuh-tumbuhan seperti kacang-kacangan, tempe dan tahu disebut protein nabati. Mengingat begitu pentingnya fungsi protein di dalam tubuh yang berfungsi sebagai kunci semua pembentukan jaringan tubuh, yaitu dengan mensintesisnya dari makanan. Pertumbuhan dan pertahanan hidup terjadi bila protein ini cukup. Pembentukan berbagai macam jaringan vital tubuh seperti enzim, hormon, antibodi juga bergantung dari protein serta cairan tubuh pengatur keseimbangan juga memerlukan protein (Syafiq et al 2007).

Angka Kecukupan lemak yang telah dikonversi sesuai berat badan keseluruhan remaja sebesar 87.6 gram. Rata-rata konsumsi lemak contoh laki-laki lebih besar dari pada contoh perempuan, seperti terlihat pada Tabel 11 bahwa perbedaan rata-rata konsumsi antara contoh laki-laki dengan perempuan sebesar 12. Rata-rata persentase tingkat kecukupan lemak yang mengalami defisiensi berat pada contoh perempuan lebih besar daripada contoh laki-laki. Contoh laki-laki lebih besar mengalami kelebihan lemak bila dibandingkan dengan contoh perempuan (Tabel 12). Tidak terdapat perbedaan nyata antara tingkat kecukupan lemak laki-laki dan perempuan ($p > 0.05$). Namun konsumsi lemak yang berlebihan ini harus dibatasi, karna jika berlebihan akan menyebabkan status gizi lebih (Syafiq et al 2007).

Rata-rata Angka kecukupan karbohidrat yang telah dikonversi sesuai berat badan keseluruhan remaja sebesar 359.7 gram. Rata-rata konsumsi karbohidrat contoh laki-laki lebih besar dari pada contoh perempuan, seperti terlihat pada Tabel 11 bahwa perbedaan rata-rata konsumsi antara contoh laki-laki dengan perempuan sebesar 9.

Tabel 12 Sebaran contoh berdasarkan tingkat kecukupan energi dan zat gizi serta jenis kelamin

Zat gizi	Tingkat Kecukupan Energi dan Zat Gizi					
	Laki-laki		Perempuan		Total	
	n	%	n	%	n	%
Energi						
Defisiensi berat	28	53.8	30	62.5	58	58.0
Defisiensi ringan sedang	3	5.7	8	16.6	11	11.0
Normal	10	19.2	6	12.5	16	16.0
Lebih	11	21.2	4	8.3	15	15.0
Total	52	100.0	48	100.0	100	100.0
Protein						
Defisiensi berat	24	46.2	28	58.3	52	52.0
Defisiensi ringan sedang	2	3.8	6	12.6	8	8.0
Normal	6	11.5	7	14.6	13	13.0
Lebih	20	38.5	7	14.6	27	27.0
Total	52	100.0	48	100.0	100	100.0
Lemak						
Defisiensi berat	31	59.6	31	64.6	62	62.0
Defisiensi ringan sedang	6	11.5	7	14.6	13	13.0
Normal	8	15.4	5	10.4	13	13.0
Lebih	7	13.5	5	10.4	12	12.0
Total	52	100.0	48	100.0	100	100.0
Karbohidrat						
Defisiensi berat	25	48.1	25	52.1	50	50.0
Defisiensi ringan sedang	3	53.7	8	16.3	11	11.0
Normal	8	15.4	8	16.7	16	16.0
Lebih	16	30.8	7	14.6	23	23.0
Total	52	100.0	48	100.0	100	100.0

Tingkat kecukupan karbohidrat pada contoh perempuan (52.1%) lebih besar mengalami defisiensi tingkat berat namun sebaliknya contoh laki-laki (30.8%) mengalami kelebihan konsumsi karbohidrat. Hasil uji beda menunjukkan tidak terdapat perbedaan ($p > 0.05$) tingkat kecukupan karbohidrat antara contoh laki-laki dan perempuan. Karbohidrat di dalam tubuh berfungsi sebagai sumber energi yang paling murah dibandingkan lemak maupun protein, setiap 1 g karbohidrat menghasilkan 4Kal dan memberi volume pada isis usus dan melancarkan gerak peristaltik usus sehingga memudahkan pembuangan feses (Syafiq et al 2007).

Apabila dibandingkan tingkat kecukupan energi dan zat gizi, protein, lemak, dan karbohidrat pada contoh laki-laki dan perempuan dengan status gizi, secara keseluruhan contoh perempuan mengalami defisiensi tingkat berat yang lebih besar bila dibandingkan dengan contoh laki-laki, meskipun contoh laki-laki (15.7%) yang berstatus gizi kurus lebih besar bila dibandingkan dengan contoh perempuan (2.0%). Hal ini menunjukkan bahwa contoh yang berstatus gizi kurus tidak hanya ditentukan dari asupan energi dan zat gizi serta kebiasaan makan

contoh. Selain itu, hal ini di duga karena data konsumsi contoh yang diambil 1x24 jam tidak menggambarkan tingkat kecukupan contoh.

Pada Tabel 13 disajikan tingkat kecukupan energi dan zat gizi berdasarkan status gizi contoh. Rata-rata asupan contoh $1\,439 \pm 850$ Kal dan tingkat kecukupan energi yang dicapai berdasarkan status gizi gemuk bisa dikatakan tergolong defisiensi berat (62%). Rata-rata asupan contoh pada status gizi normal $1\,947 \pm 1\,348$ Kal dan persentase tingkat kecukupan tergolong defisiensi sedang (74%). Sedangkan pada status gizi kurus, rata-rata asupan contoh $2\,732 \pm 1\,295$ Kal dan tingkat kecukupan berdasarkan status gizi kurus tergolong normal (110%).

Hal ini diduga karena metode yang digunakan untuk mendapatkan data konsumsi merupakan metode *food recall* sehingga masih terdapat beberapa ketidaktepatan, seperti bias contoh. Bias tersebut diantaranya adalah adanya contoh yang menyampaikan konsumsi makanannya secara kurang atau berlebihan, misalnya bias ketika mengidentifikasi asupan zat gizi saat wawancara. Bias dalam hal ini terjadi bila orang dengan konsumsi pangan sehat yang rendah cenderung melaporkan asupan mereka melebihi asupan yang sebenarnya (*overreport*). Sebaliknya, orang dengan konsumsi pangan tidak sehat yang tinggi cenderung melaporkan lebih rendah/sedikit dibanding asupan yang sebenarnya (*underreport*). Bias interview yakni kesalahan dari enumerator sendiri saat menginterpretasikan jumlah konsumsi pangannya dan daya ingat contoh yang terbatas saat dilakukan wawancara terhadap konsumsi pangannya, sehingga contoh tidak menyebutkan secara keseluruhan pangan yang dikonsumsi (Gibson 2005). Selain itu contoh juga telah mengenal bagaimana cara menjaga berat badan, yakni contoh yang gemuk mulai mengurangi konsumsi pangan untuk menurunkan berat badan dan contoh yang kurus mulai meningkatkan konsumsi pangan untuk meningkatkan berat badan, seperti yang disajikan pada Tabel 13.

Rata-rata asupan protein contoh 59 ± 40 g dan tingkat kecukupan protein yang dicapai berdasarkan status gizi gemuk bisa dikatakan tergolong defisiensi ringan (88%). Rata-rata asupan contoh pada status gizi normal 72 ± 62 g tingkat kecukupan berdasarkan status gizi normal tergolong normal (92%). Sedangkan pada status gizi kurus, rata-rata asupan contoh 87 ± 55 g dan tingkat kecukupan berdasarkan status gizi kurus tergolong lebih (127%).

Rata-rata asupan lemak contoh 44 ± 33 g dan tingkat kecukupan lemak yang dicapai berdasarkan status gizi gemuk bisa dikatakan tergolong defisiensi berat (57%), Rata-rata asupan lemak contoh 52 ± 44 g dan tingkat kecukupan lemak yang dicapai berdasarkan status gizi normal tergolong defisiensi berat (60%) dan Rata-rata asupan lemak contoh 93 ± 51 g dan tingkat kecukupan lemak yang dicapai berdasarkan status gizi kurus tingkat kecukupan berdasarkan status gizi kurus tergolong normal (113%).

Rata-rata asupan karbohidrat contoh 232 ± 166 g dan tingkat kecukupan karbohidrat yang dicapai berdasarkan status gizi gemuk bisa dikatakan tergolong defisiensi tingkat sedang (73%), Rata-rata asupan karbohidrat contoh 331 ± 284 g dan tingkat kecukupan karbohidrat yang dicapai berdasarkan status gizi normal tergolong normal (91%) dan rata-rata asupan karbohidrat contoh 411 ± 186 g dan tingkat kecukupan lemak yang dicapai berdasarkan status gizi kurus tingkat kecukupan berdasarkan status gizi kurus tergolong lebih (120%).

Secara umum berdasarkan Tabel 13 dapat diketahui bahwa tingkat kecukupan energi dan zat gizi, protein, lemak, dan karbohidrat pada contoh yang berstatus gizi gemuk dan normal, mengalami defisiensi baik itu defisiensi tingkat

ringan, sedang sampai defisiensi tingkat berat. Hal ini diduga karena adanya contoh yang berstatus gizi gemuk dan normal yang berkeinginan menurunkan berat badan sehingga menurunkan asupan makanannya. Sebaliknya, contoh yang berstatus gizi kurus apabila dilihat tingkat kecukupan energi dan zat gizi, protein, lemak, dan karbohidrat tergolong normal hingga lebih. Hal ini diduga karena adanya contoh yang berstatus gizi kurus yang ingin menaikkan berat badan salah satu caranya adalah dengan banyak mengonsumsi makanan.

Tabel 13 Rata-rata asupan, kecukupan, dan tingkat kecukupan energi dan zat gizi berdasarkan status gizi (IMT/U)

Zat gizi	Status Gizi		
	Gemuk	Normal	Kurus
Energi			
Asupan (Kal)	1 439±850	1 947±1 348	2 732±1 295
AKG	2 317	2 746	2 540
TK (%)	62	74	110
Protein			
Asupan (g)	59±40	72±62	87±55
AKG	69	83	68
TK (%)	88	92	127
Lemak			
Asupan (g)	44±33	52±44	93±51
AKG	77	92	85
TK (%)	57	60	113
Karbohidrat			
Asupan (g)	232±166	331±284	411±186
AKG	318	377	349
TK (%)	73	91	120

Tabel 14 Rata-rata asupan, kecukupan, dan tingkat kecukupan energi dan zat gizi contoh yang berpersepsi gemuk berdasarkan jenis kelamin

Zat gizi	Laki-laki	Perempuan
Energi		
Asupan (Kal)	1 627±1 028	1 222±671
AKG	2 514	2 343
TK (%)	64	54
Protein		
Asupan (g)	58±35	53±39
AKG	68	73
TK (%)	86	77
Lemak		
Asupan (g)	50±43	35±24
AKG	84	78
TK (%)	59	48
Karbohidrat		
Asupan (g)	229±133	212±164
AKG	345	322
TK (%)	65	69

Tabel 14 menerangkan tentang contoh yang mempersepsikan bentuk tubuh aktualnya normal dan berkeinginan menurunkan berat badan, dimana tingkat

kecukupan energi dan zat gizi, lemak, dan karbohidrat tergolong mengalami defisiensi tingkat berat (< 70%). Sementara pada tingkat kecukupan protein, contoh laki-laki mengalami defisiensi tingkat ringan (86%) dan contoh perempuan mengalami defisiensi tingkat sedang (77%). Besarnya keinginan contoh dalam upaya penurunan berat badan mengakibatkan contoh mengalami defisiensi energi dan zat gizi, hal ini diduga karena diet berlebihan yang dilakukan contoh tanpa memperhatikan kebutuhan asupan energi dan zat gizi tubuh.

Tabel 15 merupakan tabel yang menerangkan tingkat kecukupan energi dan zat gizi pada contoh yang mempersepsikan bentuk tubuh aktualnya kurus dan ingin menaikkan berat badan. Tingkat kecukupan energi dan zat gizi pada contoh laki-laki dan perempuan tergolong normal, sementara pada tingkat kecukupan protein dan karbohidrat contoh laki-laki mengalami kelebihan asupan dibandingkan dengan contoh perempuan. Terpenuhinya asupan energi dan zat gizi pada contoh laki-laki dan perempuan, hal ini sesuai dengan upaya contoh dalam menaikkan berat badan yaitu melalui konsumsi makanan yang banyak, atas inisiatif sendiri.

Tabel 15 Rata-rata asupan, kecukupan, dan tingkat kecukupan energi dan zat gizi contoh yang berpersepsi kurus berdasarkan jenis kelamin

Zat gizi	Laki-laki	Perempuan
Energi		
Asupan (Kal)	2 685±1 513	1 944±1 013
AKG	2 667	2 111
TK (%)	99	94
Protein		
Asupan (g)	105±88	61±35
AKG	74	67
TK (%)	136	95
Lemak		
Asupan (g)	81±56	58±41
AKG	89	70
TK (%)	90	84
Karbohidrat		
Asupan (g)	456±325	325±207
AKG	366	290
TK (%)	121	114

Dari Tabel 14 dan 15 dapat diketahui bahwa terdapat perbedaan antara contoh yang mempersepsikan bentuk tubuh aktual gemuk dan berkeinginan menurunkan berat badan dengan contoh yang mempersepsikan bentuk tubuh aktualnya kurus yang ingin menaikkan berat badan. Dimana contoh yang ingin menurunkan berat badan melakukan diet yang berlebihan, hal ini tergambar dari tingkat asupan energi dan zat gizi yang cenderung mengalami defisiensi, Lain halnya pada contoh yang menaikkan berat badan justru mengonsumsi makanan yang banyak hal ini tergambar pada tingkat asupan energi dan zat gizi yang sudah tergolong normal dan bahkan mengalami kelebihan asupan untuk protein dan karbohidrat. Sementara pada Tabel 16, pada contoh yang mempersepsikan bentuk tubuh aktualnya normal (tidak berkeinginan menaikkan dan menurunkan berat badan), tingkat asupan energi dan zat gizi pada contoh laki-laki lebih besar daripada contoh perempuan. Pada contoh laki-laki tingkat asupan energi dan karbohidrat tergolong lebih, sementara asupan protein dan lemak tergolong normal, lain halnya pada tingkat kecukupan energi, protein, dan lemak pada perempuan tergolong mengalami defisiensi tingkat ringan. Jadi, banyak atau

sedikitnya asupan energi dan zat gizi contoh tidak dipengaruhi keinginan contoh dalam upaya pencapaian berat badan yang ideal.

Tabel 16 Rata-rata asupan, kecukupan, dan tingkat kecukupan energi dan zat gizi contoh yang berpersepsi normal berdasarkan jenis kelamin

Zat gizi	Laki-laki	Perempuan
Energi		
Asupan (Kal)	2 095±1 352	2 013±1 547
AKG	2 834	2 622
TK (%)	213	84
Protein		
Asupan (g)	80±54	65±54
AKG	81	83
TK (%)	107	86
Lemak		
Asupan (g)	46±32	63±53
AKG	5166	87
TK (%)	94	80
Karbohidrat		
Asupan (g)	350±263	315±320
AKG	389	360
TK (%)	93	97

Hubungan Karakteristik Contoh dengan *Body Image*

Berdasarkan uji korelasi, diketahui bahwa tidak terdapat hubungan nyata antara usia, jenis kelamin, dan uang jajan dengan *body image* ($p > 0.05$), namun demikian persepsi positif terhadap *body image* lebih banyak pada laki-laki (68.76%) daripada perempuan (65%) dan usia muda lebih banyak yang menghasilkan *body image* yang positif dibandingkan usia yang tua, begitu juga dengan uang jajan yang lebih besar, menghasilkan *body image* negatif yang lebih besar. Hasil penelitian ini tidak sejalan dengan pendapat yang dikemukakan oleh Cash *et al.* (2002) yang menyatakan bahwa usia, jenis kelamin, dan uang jajan merupakan faktor penting yang memengaruhi keadaan *body image* seseorang. Hal ini diduga karena contoh pada penelitian ini relatif lebih homogen atau kurang variatif jika dibandingkan dengan usia dan uang jajan pada Cash *et al.* (2002).

Hubungan Karakteristik Sosial Ekonomi Keluarga dengan *Body Image*

Tidak terdapat hubungan antara pendidikan, usia, pekerjaan ayah dan ibu serta jumlah anggota rumah tangga dengan *body image* contoh ($p > 0.05$), meskipun persepsi negatif lebih besar pada ayah dan ibu contoh yang berpendidikan setara atau di atas SMA. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Anindita (2011) yang menyebutkan bahwa tidak terdapat hubungan antara pendidikan ayah dan ibu terhadap *body image*. Akan tetapi hal ini tidak sejalan dengan Sumarwan (2004) yang menyatakan bahwa pendidikan dan pekerjaan akan memengaruhi nilai-nilai yang dianut, cara berpikir dan cara pandang bahkan persepsi orangtua terhadap sesuatu, terutama terhadap anak. Persepsi positif lebih banyak terdapat pada contoh yang mempunyai ayah dan ibu berusia setara atau lebih dari dewasa madya. Namun demikian persepsi negatif lebih besar terdapat pada ayah dan ibu contoh yang bekerja dan pada jumlah

anggota rumah tangga yang lebih besar. Begitu juga menurut Cash *et al.* (2002) yang menyebutkan bahwa keluarga dan jumlah anggota keluarga merupakan salah satu faktor yang berhubungan dengan *body image*. Orang tua merupakan sosok yang akan mempertimbangkan figur dan kebutuhan emosional serta harapan terhadap *body image* anaknya. Hal ini diduga karena contoh pada penelitian ini relatif lebih homogen atau kurang variatif, sehingga data tidak terdistribusi secara normal.

Hubungan Karakteristik Contoh dengan Kebiasaan Makan

Tidak terdapat hubungan antara usia dengan frekuensi makan, sarapan pagi, dan kesukaan jajan ($p > 0.05$), namun demikian contoh yang berusia lebih muda memiliki frekuensi makan 3 kali sehari. Pada contoh yang berusia lebih tua tidak selalu melakukan sarapan pagi dan semakin tua seseorang maka kebiasaan jajannya semakin berkurang. Hal ini tidak sejalan dengan penelitian Robert & Williams dalam Waluya (2007) yang menjelaskan bahwa kebiasaan makan remaja sangat khas dan berbeda jika dibandingkan dengan usia lainnya, hal ini dapat dilihat dari kebiasaan makan seperti tidak makan, terutama makan pagi atau sarapan, kegemaran makan *snack* daripada membawa bekal dan kembang gula (jajanan) serta cenderung memilih-milih makanan.

Terdapat hubungan antara jenis kelamin dengan frekuensi makan ($p < 0.05$ $r = 0.208$), yang berarti frekuensi makan pada contoh laki-laki adalah nyata lebih sering daripada contoh perempuan. Terdapat hubungan nyata positif antara jenis kelamin dengan kebiasaan sarapan pagi ($p < 0.05$ $r = 0.191$), yakni contoh laki-laki lebih sering sarapan pagi dibandingkan perempuan. Hal ini terjadi karena remaja terutama putri biasanya percaya bahwa mereka dapat mengontrol berat badannya dengan cara tidak makan pagi atau siang (Robert & Williams dalam Waluya 2007).

Tidak terdapat hubungan antara uang jajan dengan frekuensi makan sehari, sarapan pagi, dan kesukaan jajan ($p > 0.05$). Akan tetapi bila dilihat dari hasil penelitian (Tabel 8) hampir separuh contoh suka jajan di sekolah pada waktu makan siang, terutama pada remaja putri yang pada umumnya memiliki uang jajan yang lebih besar bila dibandingkan dengan remaja putra. Namun sebaliknya remaja putra cenderung untuk lebih memilih membawa bekal, karena memperoleh uang jajan yang lebih kecil bila dibandingkan dengan remaja putri. Tidak terdapatnya hubungan antara uang jajan dengan frekuensi makan sehari, sarapan pagi, dan kesukaan jajan diduga karena data pada penelitian ini tidak tersebar normal. Hasil uji hubungan ini tidak sejalan dengan pernyataan Endromo (2006) yang menyatakan bahwa pemberian uang jajan terhadap remaja mempunyai hubungan dengan frekuensi makan, sarapan pagi, dan kesukaan jajan karena bisa menjadi pemicu contoh untuk lebih memilih membeli jajanan dari pada mengonsumsi sarapan pagi. Hal ini dikarenakan membeli jajan berupa makanan cepat saji lebih mudah, apalagi bila didukung dengan semakin besarnya uang jajan yang diperoleh maka semakin besar kemungkinan contoh untuk membeli atau mengonsumsi makanan cepat saji dan harga makanan cepat saji dipasaran cenderung tinggi.

Hubungan Karakteristik Sosial Ekonomi Keluarga dengan Kebiasaan Makan

Terdapat hubungan nyata positif antara pendidikan ayah ($p < 0.05$, $r = 0.158$) dan ibu ($p < 0.05$, $r = 0.146$) dengan sarapan pagi, menerangkan bahwa semakin tinggi pendidikan ayah dan ibu (Tabel 3), maka contoh mulai membiasakan sarapan pagi setiap hari. Dari hasil penelitian dapat dilihat bahwa hampir dari semua contoh melakukan sarapan pagi (43.6%). Hal ini sejalan dengan Sumarwan (2004) yang menerangkan bahwa kebiasaan makan dapat berubah karena pendidikan dan pengetahuan tentang gizi dan kesehatan, serta aktivitas perdagangan makanan. Selain itu dengan meningkatnya pendidikan, konsumsi makan mahal akan dibeli dan dikonsumsi lebih banyak. Semakin tinggi pendidikan seseorang maka semakin tinggi pekerjaan yang memungkinkan seseorang memiliki kesadaran yang lebih tinggi terhadap suatu hal, contohnya dengan menerapkan kebiasaan sarapan pagi (Suwarman 2004).

Akan tetapi pada penelitian ini tidak terdapat hubungan antara pendidikan orangtua dengan frekuensi makan perhari dan kesukaan jajan ($p > 0.05$), namun demikian pada umumnya frekuensi makan pada contoh yang berpendidikan setara atau di atas SMA 3 kali dalam sehari, sedangkan semakin tinggi pendidikan orangtua, kebiasaan jajan contoh semakin rendah. Tidak terdapat hubungan antara usia, pekerjaan orangtua, dan jumlah anggota rumah tangga dengan frekuensi makan sehari, kebiasaan sarapan pagi, dan kesukaan jajan ($p > 0.05$). Tidak terdapatnya hubungan antar variabel diduga karena data tidak terdistribusi secara normal. Hasil penelitian ini tidak sejalan dengan Rahmawati (2006) yang menerangkan bahwa tingkat pendidikan orang tua merupakan salah satu faktor yang berpengaruh terhadap pola asuh anak termasuk pemberian makan, pola konsumsi pangan dan status gizi. Tingkat pendidikan orangtua akan sangat memengaruhi pola pikir anak-anaknya dalam segala aspek, termasuk pola pikir terhadap bentuk tubuh, kebiasaan makan, mengonsumsi makanan, dan pola pikir kesadaran akan status gizi (Sumarwan 2007). Begitu juga dengan jumlah anggota rumah tangga yang berpengaruh secara tidak langsung terhadap kebiasaan makan seseorang (Hartog *et al.* dalam Waluya 2007).

Hubungan antara *Body Image* dengan Kebiasaan Makan

Tidak terdapat hubungan antara *body image* dengan frekuensi makan perhari, kebiasaan sarapan pagi, dan kesukaan jajan ($p > 0.05$), namun demikian *body image* yang positif pada umumnya terdapat pada contoh yang memiliki frekuensi makan perhari 3 kali, selalu sarapan pagi, dan jarang mengonsumsi jajan. Hal ini tidak sejalan dengan Khomsan (2003) yang menjelaskan bahwa persepsi seseorang terhadap bentuk tubuhnya memiliki hubungan dengan perilaku makannya, contoh yang memiliki ketakutan terhadap keadaan bentuk tubuh yang tidak normal kerap kali melakukan diet yang salah, seperti halnya contoh beranggapan bahwa tidak melakukan sarapan akan membuat keadaan bentuk tubuh normal karena tidak menerima asupan makanan. Hal ini di duga karena pada saat pengambilan data contoh sudah memiliki kebiasaan makan yang baik dan sudah memiliki *body image* yang positif. Selain itu kebiasaan makan diduga

tidak hanya dipengaruhi dari *body image*, tapi juga dipengaruhi dari aktifitas fisik contoh.

Hubungan *Body Image* dengan Status Gizi

Tidak terdapat hubungan antara *body image* dengan status gizi ($p > 0.05$), namun demikian *body image* yang positif kebanyakan terdapat pada contoh yang berstatus gizi normal bila dibandingkan dengan contoh yang berstatus gizi kurus atau lebih. Akan tetapi hal ini tidak sejalan dengan penelitian Syahrir *et al.* (2013) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan antara *body image* dengan status gizi di SMA Islam Athirah Kota Makassar Tahun 2013. Hal ini di duga karena sebelum dilakukan penelitian, sebagian besar contoh sudah berstatus gizi normal sehingga cenderung untuk menghasilkan persepsi yang positif lebih besar.

Hubungan Kebiasaan Makan dengan Status Gizi

Tidak terdapat hubungan antara frekuensi makan sehari, kebiasaan sarapan pagi, dan kesukaan jajan dengan status gizi ($p > 0.05$), namun demikian frekuensi makan pada contoh yang berstatus gizi normal sudah mencapai tiga kali sehari, kebiasaan sarapan pagi pada contoh yang berstatus gizi normal pada umumnya dilakukan setiap hari dan kesukaan jajan pada contoh yang berstatus gizi normal lebih kecil dibandingkan contoh yang berstatus gizi gemuk atau kurus. Hal ini tidak sejalan dengan Wirakusumah (1994) yang menjelaskan bahwa Kebiasaan makan adalah faktor penting yang memengaruhi status gizi dan kesehatan seseorang khususnya remaja yang membutuhkan asupan gizi yang cukup dalam perkembangannya. Ketakutan akan menjadi gemuk menyebabkan remaja melewatkan waktu makan dan perilaku ini dianggap sebagai langkah awal untuk menurunkan berat badan (Wan 2004). Pola makan yang tidak teratur akan mengakibatkan meningkatnya rasa lapar, sehingga tingginya nafsu untuk jajan yang berdampak terhadap keadaan status gizi lebih atau gemuk meningkat, karena pada umumnya jajanan seperti cemilan yang dikonsumsi contoh pada umumnya lebih banyak mengandung lemak (Widianti *et al.* 2012). Hal ini diduga karena contoh saat diteliti sudah melakukan upaya penurunan dan kenaikan berat badan atas inisiatif sendiri, selain itu diduga dari aktifitas fisik yang dilakukan contoh, karena status gizi yang baik tidak hanya ditentukan dari kebiasaan makan saja.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Contoh dalam penelitian ini adalah remaja laki-laki dan perempuan dengan kisaran usia 14-17 tahun. Rata-rata uang jajan contoh perempuan tergolong lebih besar dibandingkan contoh laki-laki. Sebagian besar pendidikan terakhir orangtua adalah setara dan diatas SMA. Umumnya usia orangtua tergolong ke dalam dewasa madya (41- 60) tahun dan jumlah anggota rumah tangga contoh tergolong sedang (5- 8) orang. Pekerjaan ayah contoh sebagian besar karyawan, sedangkan pekerjaan ibu contoh sebagian besar adalah ibu rumah tangga.

Pada persepsi bentuk tubuh aktual berdasarkan metode FRS contoh yang mempersepsikan bentuk tubuhnya normal lebih kecil daripada BSQ. Penggunaan metode BSQ lebih tepat daripada FRS pada *body image*. Pada umumnya kebiasaan makan pada contoh laki-laki lebih baik dari pada contoh perempuan, baik itu dari frekuensi makan dan kebiasaan sarapan pagi maupun kebiasaan membawa bekal, sebaliknya contoh perempuan lebih mempunyai kebiasaan jajan yang lebih besar.

Tingkat kecukupan energi dan zat gizi pada contoh laki-laki (79%) lebih besar daripada contoh perempuan (70%), begitu juga dengan protein, lemak dan karbohidrat. Pada umumnya remaja cenderung memiliki *body image* yang positif sesuai dengan status gizinya dan status gizi yang baik tidak hanya ditentukan oleh kebiasaan makan yang baik. Terdapat hubungan nyata positif antara jenis kelamin dengan frekuensi makan sehari yakni frekuensi makan sehari pada contoh laki-laki lebih sering dari pada contoh perempuan. Serta terdapat hubungan nyata positif antara jenis kelamin dan pendidikan orangtua dengan kebiasaan sarapan pagi, yakni contoh laki-laki lebih sering sarapan pagi dibandingkan contoh perempuan dan semakin tinggi pendidikan orangtua maka kebiasaan sarapan pagi semakin sering pada contoh. Tidak terdapat hubungan antara *body image* dan kebiasaan makan dengan status gizi.

Saran

Pengukuran *body image* pada remaja di SMA Padang sebaiknya dilakukan dengan menggunakan metode BSQ, karena metode ini lebih menggambarkan secara terperinci tentang persepsi seseorang terhadap tubuhnya yang dilihat dari beberapa pertanyaan melalui kuesioner bila dibandingkan dengan metode FRS. Pencapaian BB yang ideal atau status gizi yang normal pada remaja di SMA Padang, khususnya remaja putri sebaiknya dilakukan dengan membiasakan mengonsumsi makanan dengan frekuensi 3 kali dalam sehari, membiasakan sarapan pagi, dan membawa bekal, serta mengurangi kebiasaan jajan disekolah maupun diluar sekolah. Selain itu diharapkan juga perlunya perhatian yang khusus dari pemerintah khususnya gizi dan kesehatan untuk membantu pencapaian *body image* yang positif, serta kebiasaan makan yang baik dalam pencapaian status gizi yang normal.

DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier S. 2006. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta (ID): PT Gramedia Pustaka Utama.
- Anindita TD. 2011. Hubungan persepsi *body image* dan kebiasaan makan dengan status gizi pada atlet senam dan renang di Sekolah Atlet Ragunan Jakarta [skripsi]. Bogor (ID): Departemen Gizi Masyarakat, Fakultas Ekologi Manusia, Institut Pertanian Bogor.
- Arisman. 2004. *Gizi Dalam Daur Kehidupan*. Jakarta (ID): Buku Kedokteran EGC.
- Biber SH. 1996. *Am I Thin Enough Yet?* New York : Oxford University Press.
- Brener ND, Kann L, Shanklin S, Kinchen S, Eaton DK, Hawkins J, Flint KH. 2013. Methodology of the youth risk behaviour surveillance system. *AJCN*. 62 (1): 1- 25.
- [BPS] Badan Pusat Statistik. 2004. *Statistik Indonesia*. Jakarta (ID): BPS.
- Cash TF, Pruzinsky T. 2002. *Body image: A Handbook of Theory, Research, and Clinical Practice*. New York: The Guilford Press.
- Cooper PJ, Taylor MJ, Fairburn CG. 1987. The development and validation of the body shape questionnaire. *Int J Eat Disord*. 6 (4): 485-94.
- Drappeau V. 2004. Modification in food group consumption are related to longterm body weight change. *AJCN*. 80:29-37.
- Departemen Kesehatan RI. 1997. *Petunjuk Tekhnis Petugas Palpasi Survey Pemetaan Gaky*. Jakarta (ID): Departemen Kesehatan.
- Dwiriani CM, Kustiyah L, Hartoyo, Herdiyeni YS. 2013. Pengembangan model pendidikan gizi berbasis web untuk perbaikan perilaku makan remaja [Laporan Akhir]. Bogor (ID): Lembaga Penelitian dan Pengembangan Masyarakat (LPPM) Institut Pertanian Bogor.
- Fitriadini N. 2010. Perilaku keluarga sadar gizi (KADARZI) serta hidup bersih dan sehat (PHBS) ibu kaitannya dengan status gizi dan status kesehatan balita bawah garis merah di Kabupaten Sukabumi [skripsi]. Bogor (ID): Departemen Gizi Masyarakat, Fakultas Ekologi Manusia, Institut Pertanian Bogor.
- Gibson R. 2005. *Principle of Nutrition Assesment*. Second Edition. New York (US): Oxford University Press.
- Gemove J, William L. 2004. *A sociology of Food & Nutrition: The Social Appetite*. New York (US): Oxford University Press.
- Hardinsyah, Martianto D. 1989. *Menaksir Kecukupan Energi dan Protein serta Mutu Gizi Konsumsi Pangan*. Jakarta (ID): Wirasari.
- Hardinsyah, Briawan D, Retnaningsih. 2002. *Analisis Kebutuhan Konsumsi Pangan*. Bogor (ID): Pangan dan Gizi. Institut Pertanian Bogor dan Pusat Pengembangan Konsumsi Pangan, Badan Bimas Ketahanan Pangan, Departemen Pertanian.
- Hurlock B. 2004. *Psikologi Perkembangan*. Erlangga (ID): Jakarta
- Jones DC. 2004. Body image among adolescent girls and boys: A longitudinal study. *Developmental Psychology*. 40:823-835.
- Khomsan A. 2003. *Pangan dan Gizi untuk Kesehatan*. Jakarta (ID): Raja Grafindo Persada.

- Mar'at S. 2009. *Psikologi Perkembangan*. Bandung (ID): PT Remaja Rosdakarya.
- Nurhayati M. 2006. Hubungan ukuran tubuh aktual dan ekspos media massa terhadap *body image* mahasiswa putra dan putri IPB [skripsi]. Bogor (ID): Departemen Gizi Masyarakat, Fakultas Ekologi Manusia, Institut Pertanian Bogor.
- Pudjiadi S. 1997. *Ilmu Gizi Klinis pada Anak*. Jakarta (ID): Fakultas Kedokteran, Universitas Indonesia.
- Puspita PA. 2012. Hubungan persepsi *body image*, pola makan, tingkat kecukupan energi dan zat gizi dengan status gizi wanita model di Jakarta [skripsi]. Bogor (ID): Departemen Gizi Masyarakat, Fakultas Ekologi Manusia, Institut Pertanian Bogor.
- Rahmawati D. 2006. Status gizi dan perkembangan anak usia dini di taman pendidikan karakter sutera alam, Desa Sukamantri [skripsi]. Bogor (ID): Program Studi Gizi Masyarakat dan Sumberdaya Keluarga, Fakultas Pertanian, Institut Pertanian Bogor.
- [RISKESDAS] Riset Kesehatan Dasar. 2013. Jakarta (ID): Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, Departemen Kesehatan, Republik Indonesia.
- Riyadi H. 2006. *Gizi dan Kesehatan Keluarga*. Edisi ke-2. Jakarta (ID): Universitas Terbuka.
- Santrock JW. 2003. *Adolescence (perkembangan remaja)*. Terjemahan oleh Soedjarwo. Jakarta (ID): Penerbit Erlangga.
- Sari Y. 2013. Hubungan antara persepsi *body image* tingkat kecukupan gizi dengan kelentukan dan daya tahan atlet senam di Sekolah Atlet Ragunan. Jakarta [skripsi]. Bogor (ID): Departemen Gizi Masyarakat, Fakultas Ekologi Manusia, Institut Pertanian Bogor.
- Siswanti. 2007. Hubungan *body image* dan perilaku makan, perilaku sehat, status gizi dan kesehatan mahasiswa [skripsi]. Bogor (ID): Departemen Gizi Masyarakat, Fakultas Ekologi Manusia, Institut Pertanian Bogor.
- Suka M, Sugimori H, Yoshida K, Kanayama H, Sekine M, Yamagami T, Kagamimori S. 2006. Body image, body satisfaction and dieting behavior in Japanese preadolescents: The Toyama Birth Cohort Study. *Environmental Health and Preventive Medicine*. 11:24-30.
- Sukandar D. 2007. *Situsasi Sosial Ekonomi, Aspek Pangan, Gizi dan Sanitasi*. Bogor (ID): Departemen Gizi Masyarakat, Fakultas Ekologi Manusia, Institut Pertanian Bogor.
- Suwarman U. 2004. *Perilaku Konsumen: Teori dan Penerapannya dalam Pemasaran*. Bogor (ID): Ghalia Indonesia.
- Septiadewi D. 2010. Penggunaan metode *body shape questionnaire* (BSQ) dan *figure rating scale* (FRS) untuk pengukuran persepsi tubuh remaja perempuan [skripsi]. Bogor (ID): Departemen Gizi Masyarakat, Fakultas Ekologi Manusia, Institut Pertanian Bogor.
- Sondari H. 2013. Hubungan *body image* dengan perilaku diet, konsumsi pangan dan status gizi pada remaja putri di perkotaan dan pedesaan [skripsi]. Bogor (ID): Departemen Gizi Masyarakat, Fakultas Ekologi Manusia, Institut Pertanian Bogor.

- Syafiq A, Setriani A, Utari DM, Achadi EL, Fatmah, Kusharisupeni, Sartika RAD, Fikawati S, Pujonarti SA, Sudiati T *et al.* 2007. *Gizi dan Kesehatan Masyarakat*. Jakarta (ID): Departemen Gizi dan Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Indonesia.
- Syahrir N, Thaha AR, Jafar N. 2013. Pengetahuan gizi, *body image*, dan status gizi remaja di SMA Islam Athirah kota Makassar [Skripsi]. Makassar (ID): Program Studi Ilmu Gizi, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Hasanudin Makasar.
- Waluya A. 2007. Perubahan konsumsi pangan pada mahasiswi peserta program pemberian makanan tambahan di IPB, Bogor [skripsi]. Bogor (ID): Departemen Gizi Masyarakat, Fakultas Ekologi Manusia, Institut Pertanian Bogor.
- Wan PL, Kandiah M, Taib MNM. 2004. Body image perception, dietary practices, and physical activity of overweight and normal weight Malaysian female adolescents. *Mal J NUTR*; 10(2): 131-147.
- Widianti N, Candra AK. 2012. Hubungan antara *body image* dan perilaku makan dengan status gizi remaja putri di SMA Theresiana Semarang [skripsi]. Semarang (ID): Departemen Ilmu Gizi, Fakultas Kedokteran, Universitas Diponegoro.
- Wirakusumah ES. 1994. *Cara Aman dan Efektif Menurunkan Berat Badan*. Jakarta (ID): Gramedia Pustaka Utama.
- Wharton CM, Adams T, Hampl JS. 2008. Weight loss practices and body weight perceptions among US college student. *Journal of American College Health*. 56:579-585.
- [WNPG] Widyakarya Nasional Pangan dan Gizi X. 2013. *Pemantapan Ketahanan Pangan dan Gizi Berbasis Kemandirian dan Kearifan Lokal*. Jakarta (ID): LIPI
- [WHO] World Health Organization. 2005. Cut off point nutritional status. [internet]. [diacu 11 November 2013]. Tersedia dari <http://www.who.euro.who.int/nutrition-20030507>.
- _____. 2007. Growth reference 5-19 years. [internet]. [diacu 11 November 2013]. Tersedia dari http://www.who.int/growthref/who2007_bmi_for_en/index.html_age/.
- Yuniarti K. 2013. Struktur dan pengukuran terhadap *body image*: uji validitas konstruk multidimensional *body self relation questionnaire-appearance scales* [skripsi]. Jakarta (ID): Fakultas Psikologi, Universitas Gunadarma.

LAMPIRAN

Lampiran 1 Uji hubungan karakteristik contoh dan sosial ekonomi keluarga dengan *body image*

		<i>body image</i>	
Spearman's rho	Usia	Correlation Coefficient	-.014
		Sig. (2-tailed)	.841
		N	202
	Jenis kelamin	Correlation Coefficient	-.039
		Sig. (2-tailed)	.586
		N	202
	Uang jajan	Correlation Coefficient	-.067
		Sig. (2-tailed)	.347
		N	202
	Pendidikan ayah	Correlation Coefficient	.024
		Sig. (2-tailed)	.733
		N	202
	Pendidikan ibu	Correlation Coefficient	-.025
		Sig. (2-tailed)	.722
		N	202
	Usia ayah	Correlation Coefficient	.039
		Sig. (2-tailed)	.581
		N	202
	Usia ibu	Correlation Coefficient	.016
		Sig. (2-tailed)	.825
		N	202
JART	Correlation Coefficient	-.061	
	Sig. (2-tailed)	.392	
	N	202	
Pekerjaan ayah	Correlation Coefficient	-.063	
	Sig. (2-tailed)	.377	
	N	202	
Pekerjaan ibu	Correlation Coefficient	-.046	
	Sig. (2-tailed)	.514	
	N	202	

Lampiran 2 Uji hubungan karakteristik contoh dan sosial ekonomi keluarga dengan kebiasaan makan

			Frekuensi makan	Sarapan pagi	Kesukaan jajan
Spearman's rho	Usia	Correlation Coefficient	-.005	-.018	-.030
		Sig. (2-tailed)	.941	.798	.670
		N	202	202	202
Jeniskelamin	Correlation Coefficient	.208**	.191**	-.045	
		Sig. (2-tailed)	.003	.006	.522
		N	202	202	202
Uang jajan	Correlation Coefficient	-.061	-.057	.120	
		Sig. (2-tailed)	.385	.418	.088
		N	202	202	202
Pendidikan ayah	Correlation Coefficient	-.027	.158*	-.103	
		Sig. (2-tailed)	.707	.024	.144
		N	202	202	202
Pendidikan ibu	Correlation Coefficient	.046	.146*	-.054	
		Sig. (2-tailed)	.517	.038	.444
		N	202	202	202
Usia ayah	Correlation Coefficient	-.107	.058	-.096	
		Sig. (2-tailed)	.128	.409	.172
		N	202	202	202
Usia ibu	Correlation Coefficient	-.041	.021	.030	
		Sig. (2-tailed)	.559	.763	.674
		N	202	202	202
Pekerjaan ayah	Correlation Coefficient	.016	.095	.036	
		Sig. (2-tailed)	.825	.179	.612
		N	202	202	202
Pekerjaan ibu	Correlation Coefficient	.009	.087	-.018	
		Sig. (2-tailed)	.900	.216	.804
		N	202	202	202
JART	Correlation Coefficient	-.013	.002	-.030	
		Sig. (2-tailed)	.859	.975	.670
		N	202	202	202

Lampiran 3 Uji hubungan *body image* dengan kebiasaan makan dan status gizi

			Frekuensi makan	Sarapan pagi	Kesukaan jajan	Status gizi
Spearman's rho	Persepsi <i>body image</i>	Correlation Coefficient	.011	.123	-.036	.117
		Sig. (2-tailed)	.878	.081	.615	.098
		N	202	202	202	202

Lampiran 4 Uji hubungan kebiasaan makan dengan status gizi

		Status gizi	
Spearman's rho	Frekuensi makan	Correlation Coefficient	.031
		Sig. (2-tailed)	.658
		N	202
	Sarapan pagi	Correlation Coefficient	.046
		Sig. (2-tailed)	.512
		N	202
	Kesukaan jajan	Correlation Coefficient	.036
		Sig. (2-tailed)	.615
		N	202

RIWAYAT HIDUP

Michel Erison merupakan anak kedua dari empat bersaudara dari pasangan Erison S.Pd dan Nurmi Santi S.Pd. Lahir di Kambang 17 februari 1991. Penulis menempuh pendidikan Sekolah Dasar di SDN 22 Impres Painan selama 2.5 tahun, kemudian dilanjutkan di SDN 23 Setia Budi Painan Utara selama 3.5 tahun, kemudian melanjutkan ke SMPN 1 Painan dan SMAN 1 Painan. Selanjutnya melanjutkan studi di Institut Pertanian Bogor pada tahun 2009 melalui jalur Ujian Seleksi Masuk IPB (USMI).

Selama perkuliahan, penulis aktif di beberapa organisasi, diantaranya pengurus Asrama TPB IPB A3 2009- 2010, KOPMA IPB 2009- 2010, Club Kulinari 2010-2012, Club Gizi Olahraga, Club Perkusi dan Club sastra. Forum Komunikasi Mahasiswa PESSEL 2009- sekarang serta Ikatan Pelajar dan Mahasiswa Minang 2009- sekarang. Penulis juga aktif mengikuti kegiatan kepanitiaan seperti Minang Vaganza 2013, *Sport dan Art Event Ecology* 2012, Liga Gizi Masyarakat 2012, Presentasi Minang 2012, *Nutrition Fair* 2012, Masa Perkenalan Departemen 2011, Masa Perkenalan Fakultas 2011, Populer Kampanye Sarapan Sehat 2012, *Writing Day* 2011, *Open House* Ikatan Pelajar Mahasiswa Minang 2011, Duta FEMA *Ambassador For Our Ecology* 2011 dan Olimpiade Minang 2011.

Bulan Juli- Agustus 2012 penulis mengikuti Kuliah Kerja Profesi (KKP) di Desa Padasari, Kecamatan Sukasari, Kabupaten Tegal. Pada bulan Maret- April 2013 penulis melaksanakan *Internship Dietetic* (ID) di Rumah Sakit Umum Daerah Ciawi. Topik kajian selama ID adalah kasus penyakit dalam (*Decomp cordis*, *Tiroid heart disease*, TB Paru+Efusi pleura kanan, *Bronco pneumoni*, *Trombositopenia*, *Hiperuricemia*, *Hipertyroid*, *Hipoalbumnemia*, dan *Hiperbilirubinemia*), kasus penyakit anak (*Typhoid Fever*, *Anemia*, dan *Gangguan fungsi hati*), dan kasus bedah (*Ca mammae sinistra pra operasi dan Anemia*). Penulis juga aktif mengikuti kegiatan seminar dan pelatihan, antara lain tahun 2012 penulis mengikuti pelatihan HACCP yang bertempat di Departemen Gizi Masyarakat, Fakultas Ekologi Manusia Institut Pertanian Bogor.

